ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΧΟΡΤΟΦΑΓΙΑ



ΕΥΗ ΚΑΡΑΤΖΑ- ΜΑΡΙΑ ΣΥΜΕΩΝΙΔΟΥ- ΒΙΚΤΩΡΙΑ ΚΑΡΑΤΖΑ

ΕΥΗ ΚΑΡΑΤΖΑ- ΜΑΡΙΑ ΣΥΜΕΩΝΙΔΟΥ - ΒΙΚΤΩΡΙΑ ΚΑΡΑΤΖΑ

Ελληνική Χορτοφαγία

(χωρίς αυγά)

ΓΛΥΚΙΣΜΑ «Η ΧΑΡΑ»

ΥΛΙΚΑ

1 οκά απλή καρδιά
2 κιλά ήσυχη συνείδηση
1/2 οκά χαρούμενο πρόσωπο
200 δράμια αγάπη 2 φλιτζάνια γέλιο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ρίχνετε στην κατσαρόλα του εσωτερικού σας κόσμου την ήσυχη συνείδηση και την απλή καρδιά. Τα δουλεύετε πολύ καλά ώσπου να ασπρίσουν, να φουσκώσουν και να γεμίσουν ολόκληρη την κατσαρόλα. Προσθέτετε τότε την αγάπη και το γλυκό σας παίρνει ένα ωραίο ρόδινο χρώμα. Τότε ρίχνετε το χαρούμενο πρόσωπο και το γέλιο.

Προσέχετε όμως πολύ καλά στο δούλεμα γιατί ένα κατσούφιασμα μπορεί να κόψει το γλυκό σας. Βάζετε το γλυκό στο ταψί της ψυχής, το στρώνετε με την κουτάλα της θέλησης και το ψήνετε στο φούρνο της υπομονής. Το σερβίρετε. Όσοι έφαγαν το γλύκισμα αυτό ομολογούν ότι το κύριο χαρακτηριστικό της γεύσης του, είναι η ψυχική γαλήνη.

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Ευχαριστούμε πολύ όλες τις αγαπητές φίλες και τους αγαπητούς φίλους που συνέβαλαν με οποιοδήποτε τρόπο στο να γίνει μια προσπάθεια να βγει αυτό το βιβλίο και ιδιαίτερα ευχαριστούμε τους:

Ισμήνη Βογιατζόγλου-Σκληρού
Γιούλα Δρεθενίτσου Ειρήνη
Κόντου Κατερίνα Κορώνη
Τιτίνα Κορώνη Καίτη
Μαλαθράκη Ελένη Ματιάτου
Ρούλα Μπαλοπούλου Μαίρη
Πανταζή Νέλλη Ραφτοπούλου
Μάλλη Σιμονέτου Αθηνά
Συμεωνίδου Ανδρονίκη
Συμεωνίδου Ιωάννα Συμεωνίδου
Βαρβάρα Τσακαλίδου Μαρία
Φωτιάδου Έλσα Χαραλαμπίδου
Μανώλη Μαραγκουδάκη Άρη
Σκληρό Πανταζή Σιδέρη Λουκά
Σερόγλου Γιώργο Τουμπέκη

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

1. ΖΥΜΑΡΙΚΑ

2. ΛΑΧΑΝΙΚΑ

3. ΟΣΠΡΙΑ

4. ΠΙΤΕΣ

5. ΣΑΛΑΤΕΣ

6. ΣΑΛΤΣΕΣ

7. ΣΟΓΙΑ

8. ΣΟΥΠΕΣ

9. ΓΛΥΚΙΣΜΑΤΑ

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Η Χορτοφαγία συντείνει στο να έχουμε ένα υγιές σώμα, ένα υγιή νου, μια υγιή ψυχή και ένα υγιή πλανήτη.

Κατά την τελευταία δεκαετία είδαμε μια έξαρση στην επιστημονική γνώση που έδωσε πολύ περισσότερη πληροφόρηση στην ανθρωπότητα από ότι είχε μέχρι σήμερα. Με την αφοσιωμένη έρευνα που κάνουν οι επιστήμονες και οι γιατροί, καταλαβαίνουμε τώρα πολύ περισσότερα από ποτέ άλλοτε για ότι αφορά το φυσικό μας σώμα και τι μέτρα βοηθούν για να έχουμε καλή υγεία. Καθώς αποδεικνύεται όλο και περισσότερο η ωφέλιμη επίδραση που έχει η τήρηση της χορτοφαγικής διατροφής, ο αριθμός των χορτοφάγων σε όλο τον κόσμο ανεβαίνει σταθερά.

Βλέπουμε μέσα στην ιστορία ότι πολλοί μεγάλοι φιλόσοφοι, μύστες, άγιοι και φωτισμένοι σοφοί έχουν αναγνωρίσει την αξία της χορτοφαγίας – σ' αυτούς συμπεριλαμβάνονται αξιοσημείωτοι άνθρωποι όπως οι: Leo Tolstoy, Albert Schweitzer, Persy Bysshe Shelley, George Bernard Shaw, Leonardo da Vinci και Mahatma Gandhi. Και είναι μόνο τώρα τελευταία που η επιστήμη επιβεβαιώνει τις απόψεις των μεγάλων αυτών ψυχών πάνω στη χορτοφαγία. Όλο και περισσότεροι άνθρωποι συνειδητοποιούν ότι η χορτοφαγική διατροφή μπορεί να αυξήσει την υγεία και την ευρωστία του σώματος, του νου, της ψυχής και του πλανήτη μας.

Τα οφέλη που έχει η υγεία μας όταν ακολουθούμε τη χορτοφαγική διατροφή έχουν αναφερθεί και εξυμνηθεί σε πολλά άρθρα επιστημονικών περιοδικών, βιβλίων, περιοδικών και εφημερίδων. Οι γιατροί συστήνουν στους ανθρώπους να λιγοστέψουν την κατανάλωση του κρέατος, των

λιπαρών τροφών και των αυγών σαν ένα υγιεινό μέσο για να λιγοστέψει η χοληστερίνη στο αίμα και να προληφθούν οι καρδιοπάθειες, η υπέρταση και οι καρδιακές προσβολές. οι έρευνες ενεθάρρυναν επίσης την αύξηση της χρήσης των λαχανικών, των φρούτων και των μη αποφλοιωμένων δημητριακών στη διατροφή μας για τη μείωση του κινδύνου της ανάπτυξης καρκίνου.

Τα αποτελέσματα των *ιατρικών* πορισμάτων είχαν μεγάλη επίδραση στις βιομηχανίες τροφίμων και στα εστιατόρια, και βλέπουμε να παράγονται όλο και περισσότερες τροφές χωρίς ζωϊκά προϊόντα. Αν κοιτάξουμε είκοσι χρόνια πίσω, ένας χορτοφάγος που ήθελε να φάει σε ένα εστιατόριο δεν είχε μεγάλη εκλογή για να διαλέξει μέσα από τον κατάλογο των φαγητών. Σήμερα μπορούμε να βρούμε χορτοφαγικά φαγητά σε σχεδόν όλων των ειδών τα εστιατόρια. Τα καταστήματα υγιεινών τροφών και τα χορτοφαγικά εστιατόρια βρίθουν στις περισσότερες πόλεις. Βλέπουμε πολλούς διάσημους ηθοποιούς, τραγουδιστές και αθλητές να ακολουθούν τη χορτοφαγική διατροφή και να μιλούν για τα οφέλη της στο κοινό.

Όποιος προσεχτικά εξετάσει την πληροφόρηση για τα οφέλη της χορτοφαγίας θα δει ότι η ζωή του και η υγεία του μπορούν να καλυτερέψουν με μια τέτοια διατροφή.

Πολλοί ερευνητές έχουν επίσης εξερευνήσει την επίδραση της χορτοφαγίας στο νου μας. Γνωρίζουμε ότι η υγεία του σώματος επιδρά τη νοητική μας κατάσταση.

Διάφορες μελέτες που έγιναν πάνω στα ζώα απέδειξαν ότι τα ζώα που τρέφονται με χόρτα είναι πιο ήρεμα και πιο ειρηνικά από τα ζώα που τρέφονται με κρέας. Πολλά χορτοφάγο ζώα όπως ο ελέφαντας, το άλογο και το μουλάρι είναι γνωστά για τη μεγάλη τους αντοχή.

Άνθρωποι που ήταν μακροχρόνια χορτοφάγοι διαπίστωσαν τις αλλαγές που είχαν όταν σταμάτησαν το κρέας. Πολλοί ανέφεραν ότι αισθάνθηκαν πιο δραστήριοι όχι μόνο στο σώμα αλλά και στο νου. Μπορούσαν να εργάζονται για περισσότερο χρονικό διάστημα και η ζωτικότητα και η

αντοχή τους αυξήθηκαν, και αυτό συνέτεινε στο να αυξηθεί η αποδοτικότητα και η συγκέντρωσή τους στη σωματική καθώς και στη διανοητική τους εργασία.

Όλοι μας γνωρίζουμε τη φράση: «Είσαι αυτό που τρως». Στις χώρες της Ανατολής, όπου η χορτοφαγία ήταν η κύρια διατροφή για χιλιάδες χρόνια, οι άνθρωποι αναγνωρίζουν ότι οτιδήποτε φάνε αποτελεί ένα μέρος του σώματός τους και επίσης επιδρά στις σκέψεις τους. Πιστεύουν ότι αν φάνε τη σάρκα ενός ζώου οι νοητικές και συναισθηματικές δονήσεις ή τα χαρακτηριστικά του ζώου θα αποτελέσουν μέρος της δικιάς τους φύσης. Και πιστεύουν ότι αν τρώνε ζώα θα αποκτήσουν μια ζωώδη φύση. Έτσι προτιμούν να διατρέφονται με τροφές από το φυτικό βασίλειο που συντελούν στη νοητική ισορροπία.

Φωτισμένα όντα, άγιοι, μύστες και πνευματικοί δάσκαλοι συμβούλευαν τη χορτοφαγία για πνευματικούς και ηθικούς λόγους. Γι’ αυτούς που ακολουθούν ένα πνευματικό μονοπάτι που οδηγεί στην Αυτογνωσία και στη Θεογνωσία η χορτοφαγική διατροφή είναι ουσιαστική για διάφορους σημαντικούς λόγους. Θα σας πω αυτά που έμαθα μελετώντας την Επιστήμη της Πνευματικότητας με την καθοδήγηση των πνευματικών μου δασκάλων Sant Kirpal Singh και Sant Darshan Singh. Αυτοί δίδασκαν ότι δεν είμαστε μόνο το σώμα και ο νους, αλλά είμαστε ψυχή. Η ψυχή μας, που έχει χωριστεί από το Θεό, το Δημιουργό της, κατοικεί μέσα στο σώμα. Οι πνευματικοί δάσκαλοι δίδαξαν μια τεχνική για να μας βοηθήσουν να ανακαλύψουμε την ψυχή μας και να ταξιδέψουμε πίσω στο Θεό.

Η χορτοφαγική διατροφή είναι πολύ σημαντική στο να βοηθήσει τους ανθρώπους να κάνουν σωστά τις πνευματικές ασκήσεις. Για να μπορεί η ψυχή να εστιαστεί στον τρίτο ή μοναδικό οφθαλμό, πρέπει να είναι ήρεμη και συγκεντρωμένη. Αν τρώμε τη σάρκα νεκρών ζώων, η συνειδητότητά μας θα επηρεαστεί. Δεύτερο, υπάρχει ένας νόμος στο σύμπαν που λέει ότι για κάθε δράση υπάρχει μια αντίδραση. Στην Ανατολή αυτός ο νόμος ονομάζεται ο νόμος του κάρμα.

Αυτός λέει ότι πρέπει να πάρουμε την ανταμοιβή ή να πληρώσουμε την τιμωρία για τις σκέψεις μας, τα λόγια και τις πράξεις μας. Αν κάνουμε καλές πράξεις, θα έχουμε μια ανταμοιβή. Αν εκτελούμε κακές πράξεις, πρέπει να πληρώσουμε τις συνέπειες. Οι πνευματικοί δάσκαλοι θεωρούν ότι το να αφαιρέσουμε τη ζωή οποιουδήποτε πλάσματος είναι μια πράξη για την οποία πρέπει να πληρώσουμε. Για να εκτελέση με επιτυχία η ψυχή μας το ταξίδι της πίσω στο Δημιουργό της, πρέπει να αναπτύξει τις ηθικές αρετές της μη βίας, της φιλαλήθειας, της αγνότητας, της ταπεινοφροσύνης και της ανιδιοτελούς εξυπηρέτησης.

Η χορτοφαγική διατροφή είναι μια φυσική αντίδραση στη μη βία, γιατί δεν πρέπει να βλάπτουμε κανένα ζωντανό πλάσμα. Αυτοί που πραγματικά θέλουν να επιτύχουν την Αυτογνωσία και τη Θεογνωσία ακολουθούν μια αυστηρή χορτοφαγική διατροφή, αποφεύγοντας το κρέας, τα ψάρια, τα πουλερικά και τα αυγά.

Η χορτοφαγία συντείνει επίσης στην υγεία του πλανήτη. Οι οικολόγοι και αυτοί που ενδιαφέρονται για το περιβάλλον φροντίζουν να προστατευθεί η ζωή όλων των ζώων του πλανήτη. Μας προειδοποιούν ότι η εκτεταμένη καταστροφή των ζώων για να ικανοποιηθούν οι ακόρεστες επιθυμίες των ανθρώπων έχει μακροχρόνιες και καταστροφικές επιδράσεις στην ισορροπία της φύσης. Είναι αλήθεια πως η ανθρώπινη μορφή είναι η ανώτατη από όλες τις μορφές ζωής, αλλά υπάρχει ένα θείο σχέδιο και πρόγραμμα για το σύμπαν μας και για όλα τα πλάσματα που το κατοικούν.

Οι επιστήμονες που ασχολούνται με την προστασία του περιβάλλοντος είπαν πως μια λύση για το πρόβλημα της ανεπάρκειας της τροφής είναι η καλύτερη χρήση των πόρων της τροφής. Π.χ., η ποσότητα των σπόρων που χρειάζεται για να τραφεί μια αγελάδα για να παράγει κρέας για έναν άνθρωπο, θα μπορούσε να θρέψει πολλές φορές αυτόν τον ίδιο τον άνθρωπο. Έχουν επίσης αποδείξει ότι το να εκτρέφει κανείς ζώα και η επεξεργασία του κρέατος χρειάζονται περισσότερα καύσιμα, νερό και ενέργεια από ότι

χρησιμοποιούνται για να παραχθούν σπόροι και λαχανικά. Η χορτοφαγία είναι ένα αποτελεσματικό μέσο για να διατηρήσουμε τους ζωτικούς πόρους της τροφής μας.

Καθώς πλησιάζουμε το έτος 2.000 η προσοχή μας έχει στραφεί στις ελπίδες και τα όνειρα της ανθρωπότητας για ένα καλύτερο κόσμο. Η ανθρωπότητα φωτίζεται όλο και περισσότερο, ο άνθρωπος ασχολείται περισσότερο στο πώς θα κατορθώσει να φτάσει σε μια ανώτερη ποιότητα ζωής, ενδιαφέρεται περισσότερο στο να λύσει το μυστήριο της ζωής, και είναι περισσότερο ένθερμος στο να βρει την προσωπική του εκπλήρωση και τη διαρκή ευτυχία. Συγχρόνως προσπαθούμε για την ευημερία του συνόλου της ανθρωπότητας και τη διατήρηση του πλανήτη μας.

Η διατήρηση της ευημερίας μας έγκειται στην προσωπική μας εκλογή. Μια ισορροπημένη χορτοφαγική διατροφή έχει σαν αποτέλεσμα την καλύτερη υγεία και ευρωστία, τη νοητική ισορροπία και την πνευματική μας πρόοδο. Λέγεται ότι για να πραγματοποιήσουμε το Θεό απαιτείται αγνότητα. Ακολουθώντας τη χορτοφαγική διατροφή θα μας βοηθήσει να έχουμε υγεία και αγνότητα στο σώμα, στο νου, στην ψυχή και στον πλανήτη. Όχι μόνο θα συμβάλλουμε στην προσωπική και στην παγκόσμια ειρήνη, αλλά και στο να γίνει ο πλανήτης Γη ένα λιμάνι χαράς και ειρήνης.

SANT RAJINDER SINGH
Chicago May 1990

Η ΑΞΙΑ ΤΗΣ ΧΟΡΤΟΦΑΓΙΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Ο άνθρωπος καθώς έχει συνηθίσει στην πατροπαράδοτη μαγειρική, δυσκολεύεται να στραφεί προς τη χορτοφαγία, γιατί δεν ξέρει, όπως λέει, τι να φάει ή με τι να αντικαταστήσει το κρέας που όπως νομίζει είναι απαραίτητο στον ανθρώπινο οργανισμό.

Δυστυχώς, πολύς κόσμος έχει λανθασμένη εντύπωση για τη θρεπτική αξία της χορτοφαγικής διατροφής και νομίζει ότι αυτή δεν είναι υγιεινή και μπορεί να προκαλέσει βλάβες στον οργανισμό. Παρ' όλα αυτά διαπρεπείς διαιτολόγοι έκαναν παρατηρήσεις απ' τις οποίες φαίνεται ότι μια ισορροπημένη χορτοφαγική διατροφή μας δίνει αναμφίβολα όλα τα απαιτούμενα θρεπτικά στοιχεία. Μέχρι πριν από λίγο καιρό υπήρχαν αμφιβολίες αν με τη χορτοφαγική διατροφή προμηθεύεται κανείς τις απαραίτητες πρωτεΐνες, αλλά οι τελευταίες έρευνες απέδειξαν ότι η διατροφή αυτή δίνει με αφθονία όλα τα απαραίτητα λευκώματα, βιταμίνες, μέταλλα και θερμίδες και είναι πολλοί οι γιατροί και οι διαιτολόγοι που λένε ότι ο περισσότερος κόσμος, ακόμη και μεταξύ των χορτοφάγων, παίρνουν καθημερινά πολύ περισσότερες πρωτεΐνες απ' ότι θα έπρεπε.

Η σημερινή κλασική ιατρική λέει ότι ο κανονικός φυσιολογικός άνθρωπος για να ζήσεί και να είναι υγιής, πρέπει να παίρνει τα λεγάμενα απαραίτητα αμινοξέα που είναι τα δομικά στοιχεία των λευκωμάτων. Από την άλλη μεριά όμως βλέπουμε ότι εκατομμύρια ανθρώπων, ιδίως στις ανατολικές χώρες τρέφονται με τροφές πτωχές ή και πολύ

πτωχές σε απαραίτητα αμινοξέα. Οι σύγχρονες έρευνες απέδειξαν ότι το συκώτι των ανθρώπων έχει τη δυνατότητα να κατασκευάζει απαραίτητα αμινοξέα όταν ο άνθρωπος λαμβάνει ικανή ποσότητα λεκιθίνης και χλωροφύλλης- και τη μεν λεκιθίνη την παίρνει κυρίως από τη σόγια καθώς και από το σογιέλαιο, το ανεπεξέργαστο φύτρο του σιταριού, τους ξηρούς καρπούς και τους σπόρους, τη δε χλωροφύλλη από τα φρέσκα λαχανικά. Όσο περνάει ο καιρός οι έρευνες των επιστημόνων, βιολόγων και διαιτολόγων αποδεικνύουν ότι η χορτοφαγική διατροφή είναι πιο ολοκληρωμένη και πιο υγιεινή. Εξάλλου είναι γνωστό ότι τα πιο δυνατά ζώα, με τη μεγαλύτερη αντοχή είναι φυτοφάγα. Ο ελέφαντας, το βόδι και το άλογο είναι γνωστά για τη δύναμή τους και την ικανότητά τους για εργασία. Ακόμη και τη δύναμη των μηχανών τη μετράμε σε «ίππους».

Είναι ακόμη γνωστό ότι όταν τρεφόμαστε με φυτικές τροφές παίρνουμε απευθείας (πρώτο χέρι) τις ουσίες που χρειαζόμαστε από το φυτικό βασίλειο, ενώ όταν τρώμε κρέατα παίρνουμε αυτές τις ουσίες μετά που τις έχουν χρησιμοποιήσει πρώτα τα ζώα για τις δικές τους ανάγκες (δηλ. τις παίρνουμε δεύτερο χέρι).

Επίσης και από βιολογική άποψη στον άνθρωπο ταιριάζει περισσότερο η χορτοφαγική διατροφή. Η κατασκευή του σώματός του δεν είναι ίδια με τα σαρκοβόρα ζώα. Τα σαρκοβόρα ζώα έχουν μεγάλους κυνόδοντες και νύχια για να σκίζουν και να τραβούν τις σάρκες. Ο άνθρωπος δεν έχει αυτά τα χαρακτηριστικά, απεναντίας τα δόντια του μοιάζουν με αυτά των χορτοφάγων ζώων που έχουν επίπεδους τραπεζίτες, ικανούς να αλέθουν την τροφή. Επίσης τα έντερα των σαρκοφάγων ζώων είναι μικρά {περίπου 3 φορές το μήκος του κορμού του σώματός τους) ώστε οι σάρκες να απορροφούνται ή να αποβάλλονται πριν να υποστούν σήψη και να δημιουργηθούν δηλητηριώδεις ουσίες. Αντίθετα ο άνθρωπος και τα φυτοφάγα ζώα έχουν πολύ μακριά έντερα (10-12 φορές το μήκος του κορμού του σώματός τους). Ακόμα η όρεξη των σαρκοφάγων ζώων διεγείρεται με τη θέα

της σάρκας και του αίματος ενώ ο άνθρωπος είναι το μόνο ον που τρώει το κρέας μαγειρεμένο και καμουφλαρισμένο με σάλτσες και μπαχαρικά.

Από οικονομική ακόμα άποψη η χορτοφαγική διατροφή είναι πιο επωφελής. Αν χρειάζονται 10 στρέμματα βοσκοτόπων για να παραχθεί μια ποσότητα ζωικών πρωτεϊνών, η ίδια ποσότητα φυτικής προέλευσης πρωτεϊνών θα μπορούσε να παραχθεί σε ένα στρέμμα γης. Έτσι 9 στρέμματα γης «σπαταλιούνται» προκειμένου να εξασφαλίσουμε ζωικές πρωτεΐνες. Αλλά κι από άποψη ποσότητας τροφής, ένα ζώο τρώει 16 κιλά σιτηρά για να παραχθεί 1 κιλό κρέας με αποτέλεσμα 15 κιλά σιτηρών να «σπαταλιούνται».

Η τροφή που παίρνουμε έχει μια επίδραση στη φυσική, συναισθηματική και νοητική μας κατάσταση. Αν θέλουμε να ακολουθήσουμε μια ζωή μη βίας και συμπάθειας, αν θέλουμε να γίνουμε περισσότερο γαλήνιοι και ήρεμοι, αν θέλουμε να ελέγχουμε το νου και τις αισθήσεις μας τότε θα πρέπει φυσικά να ακολουθήσουμε τη δίαιτα που βοηθά την επίτευξη αυτού του σκοπού.

Σε όλο τον κόσμο μεγάλη μερίδα ανθρώπων έχει στραφεί τώρα προς τη χορτοφαγική διατροφή και είναι παγκόσμια παραδεκτό ότι η χορτοφαγική διατροφή είναι πολύ πιο υγιεινή και χαρίζει στον άνθρωπο υγεία, ομορφιά και ηρεμία. Οι αρχαίοι σοφοί έλεγαν: «όπως είναι η τροφή σου έτσι είναι και ο νους σου».

Πολλοί από τους αρχαίους Έλληνες φιλοσόφους όπως ο Πλάτων, ο Πλωτίνος, ο Εμπεδοκλής, ο Απολλώνιος, ο Πλούταρχος και ο Πυθαγόρας ήταν χορτοφάγοι καθώς και οι πιο σύγχρονοι Ισαάκ Νεύτων, Λέων Τολστόη, Λεονάρντο ντα Βίντσι, ο Γκάντι και ο Μπέρναρ Σώου.

Υπάρχει ένα πολύ ωραίο ανέκδοτο από τη ζωή του Μπέρναρ Σώου. Μια φορά που ήταν άρρωστος οι γιατροί του είπαν ότι αν δεν φάει αυγά και σούπα από κρέας θα πεθάνει, και καθώς ήταν αυστηρός χορτοφάγος αρνήθηκε να ακολουθήσει τη συμβουλή των γιατρών. Οι γιατροί τότε είπαν ότι δεν εγγυόνταν ότι θα επιζήσει- τότε ο Σώου φώναξε

τον ιδιαίτερο γραμματέα του και παρουσία των γιατρών υπαγόρευσε τη διαθήκη του: «επίσημα ανακοινώνω ότι η τελευταία μου επιθυμία είναι όταν δεν θα είμαι πια αιχμάλωτος αυτού του φυσικού σώματος και θα μεταφέρεται η σωρός μου στο νεκροταφείο να συνοδεύεται από πενθούντες των ακόλουθων κατηγοριών: 1) πουλιά 2) πρόβατα, αρνιά και αγελάδες και άλλα ζώα αυτού του είδους 3) ζωντανά ψάρια μέσα σ' ένα ενυδρείο. Ο καθένας από αυτούς τους πενθούντες θα κρατάει ένα πανώ με την εξής επιγραφή: «Ω Κύριε, ευλόγησε τον ευεργέτη μας, Μπέρναρ Σώου, που έδωσε τη ζωή του για να σώσει τη δίκιά μας».

Μέσα σ' αυτό το βιβλίο έχει γίνει μια προσπάθεια για τους αγαπητούς μας φίλους που θέλουν να στραφούν προς τη χορτοφαγία, χωρίς να αφήσουν τις πατροπαράδοτες συνταγές καθώς και γι' αυτούς που θα ήθελαν κάτι πιο απλό, πιο καινούργιο, κάτι διαφορετικό, κάτι που θα τους βοηθήσει στην υγεία και στην ομορφιά, να δοθούν μερικές συνταγές πιο απλές, πιο σύγχρονες, γρήγορες στην εκτέλεσή τους καθώς και χρήσιμες πληροφορίες πάνω στο θέμα της διατροφής μ' ένα σύντομο και απλό τρόπο.

ΣΥΝΤΑΓΕΣ

ΦΑΓΗΤΑ

ΖΥΜΑΡΙΚΑ

Είναι προτιμότερο να χρησιμοποιούμε σκούρα ζυμαρικά και ρύζι (από αναποφλοίωτο σιτάρι ή ρύζι) γιατί είναι πιο υγιεινά, περιέχουν περισσότερες βιταμίνες και μεταλλικά άλατα γιατί αυτά βρίσκονται στη φλούδα του σιταριού ή του ρυζιού καθώς επίσης και φυτικές ίνες που διευκολύνουν τις περισταλτικές κινήσεις του εντέρου.

Οι συνταγές που δίνονται με λευκά ή σκούρα ζυμαρικά και ρύζι μπορούν να αντικατασταθούν από τα αντίθετα.

Αν θέλουμε να γίνει το φαγητό πιο ελαφρύ και πιο υγιεινό τσιγαρίζουμε το κρεμμύδι με νερό και ρίχνουμε το λάδι στα μισά του μαγειρέματος.

Στο νερό που βράζουμε για να ρίξουμε τα μακαρόνια, μπορούμε να ρίξουμε μία κουταλιά της σούπας λάδι για να μην κολλάνε τα μακαρόνια μεταξύ τους. Το νερό που βράζουμε τα μακαρόνια, να είναι πάνω από τη μέση της κατσαρόλας. Ρίχνουμε μέσα και λίγο αλάτι.

Κεφτέδες με ρύζι

2 φλιτζάνια ρύζι 1 μικρό κουτί
σάλτσα ντομάτας λίγο μαϊντανό
και δυόσμο τυρί φέτα
σέλινο και κρεμμύδια (προαιρετικά) γάλα,
γαλέττα και αλεύρι (για πανάρισμα)
μοσχοκάρυδο, πιπέρι, αλάτι.

Βάζουμε το ρύζι να βράσει με νερό, μετά ρίχνουμε τη ντομάτα. Το ανακατεύουμε με το τυρί που έχουμε τρίψει και προσθέτουμε το μαϊντανό, το μοσχοκάρυδο, το πιπέρι,

το δυόσμο κ.λπ. Πλάθουμε κεφτεδάκια, τα βάζουμε στο αλεύρι, στο γάλα, στο αλεύρι και στη γαλέττα και τα τηγανίζουμε (με λάδι ή μισό-μισό με βούτυρο).

Λαχανόρυζο

1 λάχανο άσπρο
1 χούφτα ρύζι
1 κρεμμύδι
1 φλιτζάνι λάδι
ντομάτα σάλτσα
αλάτι, πιπέρι

Τσιγαρίζουμε το κρεμμύδι με το λάδι. Κόβουμε το λάχανο κομμάτια και το προσθέτουμε στο κρεμμύδι. Βάζουμε και τα υπόλοιπα υλικά και λίγο νερό και τα αφήνουμε να βράσουν σε σιγανή φωτιά.

Μακαρόνια με κιμά σόγιας

Βράζουμε τα μακαρόνια, φτιάχνουμε μια σάλτσα σόγιας (6λ. Κεφ. Σόγιας) KOL σερβίρουμε με μπόλικο τυρί τριμμένο.

Μακαρόνια με μανιτάρια στο φούρνο

Βράζουμε τα μακαρόνια. Φτιάχνουμε μια σάλτσα κόκκινη με μανιτάρια (βλ. Σάλτσες). Κάνουμε μια μπεσαμέλ μέτρια (βλ. Σάλτσες) και σ’ ένα πυρέξ ή άλλο ταψί βαθύ βάζουμε μια στρώση μακαρόνια, λίγο τυρί τριμμένο, σάλτσα μανιτάρια, πάλι μια στρώση μακαρόνια, τυρί, σάλτσα μανιτάρια και από πάνω χύνουμε τη μπεσαμέλ και μπόλικο τυρί τριμμένο. Τα βάζουμε στο φούρνο να ψηθούν.

Μακαρόνια ο-γκρατέν

Αν έχουμε δυο πιάτα μακαρόνια βρασμένα, ετοιμάζουμε μια μπεσαμέλ αραιή (βλ. σάλτσες), προσθέτουμε αλάτι,

πιπέρι, ένα φλιτζάνι διάφορα τυριά τριμμένα. Βάζουμε τα μακαρόνια σε ένα πυρέξ, ρίχνουμε από πάνω τη σάλτσα μπεσαμέλ, πασπαλίζουμε με λίγο τυρί τριμμένο και τ' αφήνουμε στο φούρνο $^{1}/_{2}$ περίπου ώρα ώσπου να ροδίσει η επιφάνεια. Τα σερβίρουμε σκέτα ή με σάλτσα ντομάτας.

Μακαρόνια με ροκφόρ

1 πακέτο μακαρόνια
1 κουτί κρέμα γάλακτος
150 γρ. ροκφόρ μαϊντανό
ψιλοκομμένο αλάτι, πιπέρι
1 κουταλιά βούτυρο

Σε ένα τηγάνι βάζουμε το βούτυρο με το ροκφόρ κομμένο σε κομμάτια να λιώσει σχεδόν, αν θέλουμε προσθέτουμε και άλλα τυριά τριμμένα κασέρι, γραβιέρα, ή ότι άλλο τυρί μας αρέσει. Προσθέτουμε την κρέμα γάλακτος ώσπου να σχηματιστεί μια σάλτσα δεμένη. Βράζουμε τα μακαρόνια και τα περιχύνουμε με τη σάλτσα ζεστή. Σερβίροντας ρίχνουμε μαϊντανό ψιλοκομμένο.

Μακαρόνια με σάλτσα κόκκινη

Βράζουμε τα μακαρόνια, φτιάχνουμε μια σάλτσα κόκκινη (βλ. Σάλτσες) και σερβίρουμε με μπόλικο τυρί τριμμένο.

Μακαρόνια με σάλτσα με μελιτζάνες

Βράζουμε τα μακαρόνια, φτιάχνουμε μια σάλτσα με μελιτζάνες (βλ. Σάλτσες) και σερβίρουμε με τυρί τριμμένο.

Μακαρόνια με σάλτσα με πιπεριές

Βράζουμε τα μακαρόνια, φτιάχνουμε μια σάλτσα με πιπεριές (βλ. Σάλτσες) και σερβίρουμε με τυρί τριμμένο.

Μακαρόνια με χορταρικά

λάχανο ψιλοκομμένο πιπεριές
ψιλοκομμένες σπανάκι
ψιλοκομμένο άνηθο
ψιλοκομμένο μαϊντανό
ψιλοκομμένο ρόκα
ψιλοκομμένη μαρούλι
ψιλοκομμένο

Τσιγαρίζουμε όλα τα χόρτα με λάδι. Βράζουμε χωριστά τα μακαρόνια με λίγο αλάτι, τα στραγγίζουμε και τα ρίχνουμε στα τσιγαρισμένα χόρτα, τα ανακατεύουμε και προσθέτουμε και λίγο φρέσκο βούτυρο. Τα σερβίρουμε με τυρί τριμμένο χωριστά. Αν θέλουμε προσθέτουμε και μανιτάρια ψιλοκομμένα, καθώς επίσης και ψιλοκομμένα ήδη βρασμένα καρότα.

Παστίτσιο με μελιτζάνες

$^1/_2$ κιλό μελιτζάνες
4-5 ντομάτες κόκκινες
1 κρεμμύδι
1 σκόρδο
2 κουταλιές βούτυρο αλάτι,
πιπέρι μαϊντανό, βασιλικό
$^1/_2$ κουταλίτσα ζάχαρη
$^1/_2$ κιλό μακαρόνια για παστίτσιο
200 γρ. τυρί γραβιέρα
λίγο βούτυρο

Κόβουμε τις μελιτζάνες φέτες παχιές, τις βάζουμε να ξεπικρίσουν με αλάτι. Ετοιμάζουμε τις ντομάτες, τις ζεματάμε σε ζεστό νερό και τις ξεφλουδίζουμε. Τσιγαρίζουμε το κρεμμύδι με το σκόρδο, προσθέτουμε τη ντομάτα, το αλάτι, το πιπέρι, το βασιλικό, τη ζάχαρη και τ' αφήνουμε να βράσουν 20 λεπτά.

Στύβουμε τις μελιτζάνες και τις τηγανίζουμε. Αν θέλουμε μπορούμε να τις ψήσουμε και στο φούρνο.

Βράζουμε τα μακαρόνια. Σε ένα ταψί βάζουμε τα μισά μακαρόνια, λίγη σάλτσα, μελιτζάνες, λίγο τυρί, πάλι μακαρόνια, σάλτσα και τελειώνουμε με τυρί. Το ψήνουμε $^1/_2$ ώρα στο φούρνο.

Παστίτσιο με σόγια

Βλέπετε στις συνταγές με ΣΟΓΙΑ.

Πένες με σάλτσα και ελιές

1 μικρό κρεμμύδι
3 κουταλιές λάδι
$1^1/_2$ κουταλιά βούτυρο
2 κολοκυθάκια
300 γρ. πολτό ντομάτας φρέσκο
100γρ. μαύρες ελιές 1 κουταλιά
ψιλοκομμένο μαϊντανό
300γρ πένες (είδος ζυμαρικών)
αλάτι, πιπέρι κύβος χορταρικών

Κόβουμε το κρεμμύδι. Ζεσταίνουμε το λάδι και το βούτυρο και ρίχνουμε μέσα το κρεμμύδι να τσιγαριστεί. Κόβουμε τα κολοκυθάκια σε μικρά κομμάτια και τα προσθέτουμε και αυτά στο κρεμμύδι. Μετά βάζουμε τον πολτό της ντομάτας, τον κύβο των χορταρικών, ρίχνουμε λίγο αλάτι, αν χρειάζεται, και πιπέρι. Βράζουμε τη σάλτσα $^1/_2$ ώρα περίπου. Κόβουμε τις ελιές σε κομματάκια και προς το τέλος τις ρίχνουμε μαζί με το μαϊντανό.

Βράζουμε τις πένες και τις σερβίρουμε με τη σάλτσα.

Πιλάφι άσπρο

1 φλιτζάνι ρύζι
$2^1/_2$ φλιτζάνια νερό
1 κύβο χορταρικών
2 κουταλιές σούπας βούτυρο ή λάδι

Βάζουμε το νερό να βράσει με το βούτυρο και τον κύβο. Άμα βράσει ρίχνουμε το ρύζι και χαμηλώνουμε τη φωτιά. Αφήνουμε ώσπου να πιει το νερό του.

Άλλος τρόπος είναι: Καβουρδίζουμε το ρύζι με το λάδι ή βούτυρο και μετά ρίχνουμε μέσα το νερό, που έχουμε βάλει να βράσει χωριστά, ρίχνουμε και τον κύβο, χαμηλώνουμε τη φωτιά και αφήνουμε να βράσει ώσπου να πιει το νερό του.

Πιλάφι με αρακά και τυρί

300 γρ. ρύζι 300 γρ. αρακά
150 γρ. ανθότυρο 50 γρ. φρέσκο
βούτυρο 1 κρεμμυδάκι φρέσκο
μαϊντανό, άνηθο ψιλοκομμένα
λίγο τυρί τριμμένο αλάτι, πιπέρι

Βράζουμε το ρύζι και τον αρακά χωριστά. Λιώνουμε σε ένα κατσαρολάκι το βούτυρο με το κρεμμυδάκι ψιλοκομμένο και μετά προσθέτουμε τον ανθότυρο ώσπου να σχηματιστεί μια κρέμα. Ανακατεύουμε το ρύζι με τον αρακά, βάζουμε το τριμμένο τυρί και από πάνω ρίχνουμε την κρέμα ζεστή. Σερβίρουμε με μαϊντανό και άνηθο ψιλοκομμένα.

Πιλάφι με κάστανα

Βράζουμε το ρύζι και το σερβίρουμε με σάλτσα άσπρη με μανιτάρια και κάστανα (βλ. Σάλτσες). Είναι ιδανικό πιάτο Χριστουγεννιάτικο.

Πιλάφι με μανιτάρια

Βράζουμε το ρύζι και το σερβίρουμε με σάλτσα με φρέσκα μανιτάρια (βλ.Σάλτσες), με όποιον τρόπο προτιμάμε, δηλ. μανιτάρια σκέτα η με κόκκινη σάλτσα η με άσπρη.

Πιλάφι με ρύζι αναποφλοίωτο

Σε κάθε φλιτζάνι ρύζι μετράμε 3 φλιτζάνια νερό. Βάζουμε το νερό να βράσει και βάζουμε σε άλλη κατσαρόλα το ρύζι μαζί με λάδι (για κάθε φλιτζάνι ρύζι μια κουταλιά λάδι). Το καβουρντίζουμε και όταν το ρύζι πάρει χρώμα, και το νερό βράσει, ρίχνουμε το νερό μέσα στο ρύζι και το ζεματάμε. Προσθέτουμε για κάθε φλιτζάνι ρύζι 1 κουταλάκι κοφτό αλάτι ή βάζουμε ένα κύβο χορταρικών, ρίγανη, CARINO, γλυκάνισο, κάρδαμο και 1 κουταλάκι του γλυκού κουρκουμά (θλ. Βότανα). Τα ανακατεύουμε, χαμηλώνουμε τη φωτιά, το σκεπάζουμε και τ' αφήνουμε να σιγοβράσει, ώσπου να πιει όλο το νερό του.

Το σερβίρουμε σκέτο, ή το ανακατεύουμε με αρακά και καρότα βρασμένα ή με σάλτσα σόγια. Ακόμη μπορούμε να το σερβίρουμε με μια αραιή μπεσαμέλ στην οποία έχουμε προσθέσει κάρρυ.

Πιλάφι με ελιές και ντομάτα

Στην πιο πάνω συνταγή προσθέτουμε στο βράσιμο ψιλοκομμένες ελιές μαύρες και πράσινες και ντομάτα πολτό.

Πιλάφι με σπανάκι

Στην πιο πάνω συνταγή μπορούμε να προσθέσουμε, όταν ρίξουμε όλα τα υλικά μέσα στο ρύζι και σπανάκι ήδη βρασμένο και το αφήνουμε να βράσει ώσπου να πιει όλο το νερό του.

Πιλάφι τρίχρωμο

Αν το ρύζι το δράσουμε σε ζουμί από παντζάρια γίνεται κόκκινο, αν το δράσουμε σε ζουμί από σπανάκι γίνεται πράσινο και αν το δράσουμε σκέτο είναι άσπρο. Μπορούμε λοιπόν σε μια φόρμα να βάλουμε άσπρο κόκκινο και πράσινο και όταν το ξεφορμάρουμε να έχουμε ένα τρίχρωμο πιλάφι. Κόκκινο το ρύζι γίνεται και με τη σάλτσα από ντομάτα. Το τρίχρωμο πιλάφι μπορούμε να το σερβίρουμε με σάλτσα ή σκέτο.

Πλιγούρι

Σε κάθε φλιτζάνι πλιγούρι μετράμε 4 ποτήρια νερό. Βάζουμε το νερό να βράσει και βάζουμε σε άλλη κατσαρόλα το πλιγούρι μαζί με λάδι {για κάθε φλιτζάνι πλιγούρι μια κουταλιά λάδι). Το καβουρντίζουμε και όταν το πλιγούρι πάρει χρώμα, ρίχνουμε το βραστό νερό στο πλιγούρι και το ζεματάμε. Προσθέτουμε για κάθε φλιτζάνι πλιγούρι 1 κουταλάκι κοφτό αλάτι ή βάζουμε ένα κύβο χορταρικών, ρίγανη, CARINO, γλυκάνισο ή κάρδαμο και ένα κουταλάκι του γλυκού κούρκουμα (6λ. Βότανα). Τα ανακατεύουμε, χαμηλώνουμε τη φωτιά, το σκεπάζουμε και τ' αφήνουμε να σιγοβράσει ώσπου να πιει όλο το νερό του.

Το σερβίρουμε σκέτο ή ανακατεμένο με σάλτσα ντομάτα ή ακόμη με διάφορα λαχανικά βρασμένα ή σάλτσα σόγιας.

Ρύζι πικάντικο

ρύζι

καρότο
σελινόριζα
κρεμμύδι (προαιρετικά)
σκόρδο (προαιρετικά)
σταφίδες
$^1/_2$ κουταλάκι πιπερόριζα (GINGER)
σουσάμι

μήλο ξυσμένο
καρύδια ψίχα
λάδι
σάλτσα σόγια που πουλιέται σε μπουκάλι
κανέλα

Βάζουμε να βράσει το ρύζι σε σιγανή φωτιά. Σωτάρουμε με νερό (χωριστά) 10-15 λεπτά τα λαχανικά ψιλοκομμένα. Προσθέτουμε σουσάμι, καρύδια, μήλο και τα βράζουμε άλλα 10 λεπτά. Όταν το ρύζι είναι σχεδόν έτοιμο ρίχνουμε τις σταφίδες και όταν είναι έτοιμο προσθέτουμε τη σάλτσα σόγιας, το μίγμα λαχανικών, τα καρικεύματα και το λάδι. Τα ανακατεύουμε και συνεχίζουμε το μαγείρεμα για 5-10 λεπτά.

Σπαγγέτι με σκόρδο

1 πακέτο μακαρόνια σπαγγέτι
4-5 κουταλιές λάδι ελιάς
2-3 σκελίδες σκόρδο μαϊντανό ψιλοκομμένο

Καίμε το λάδι και τσιγαρίζουμε το σκόρδο ψιλοκομμένο και μ' αυτό ζεματάμε τα μακαρόνια που έχουμε προηγουμένως βράσει. Ρίχνουμε λίγο μαϊντανό ψιλοκομμένο και αν θέλουμε και τριμμένο τυρί.

Σπανακόρυζο

$1^{1}/_{2}$ κιλό σπανάκι
1 φλιτζάνι του τσαγιού ρύζι
1 φλιτζάνι λάδι
1 κρεμμύδι χυμό λεμονιού αλάτι, πιπέρι

Τσιγαρίζουμε με το λάδι το κρεμμύδι ψιλοκομμένο, προσθέτουμε το σπανάκι καλά πλυμένο, αλάτι, πιπέρι, το χυμό λεμονιού και το ρύζι και λίγο νερό (γιατί το σπανάκι βγάζει αρκετό νερό) και τα αφήνουμε να σιγοψηθούν.

Φιόγκοι με σκόρδο

φιόγκοι (είδος ζυμαρικών)
γιαούρτι
σκόρδο ή σκόρδο σκόνη

Τρίβουμε το σκόρδο, το ρίχνουμε στο γιαούρτι, προσθέτουμε αλάτι. Ρίχνουμε το μίγμα του γιαουρτιού στους φιόγκους που έχουμε ήδη βράσει. Σερβίρουμε στα πιάτα και ρίχνουμε σε κάθε πιάτο βούτυρο που μόλις έχουμε κάψει και λίγο ψιλοκομμένο μαϊντανό αν θέλουμε.

Χάβιτς (κατσαμάκι)

καλαμποκάλευρο βούτυρο ή
κρέμα γάλακτος βρασμένο
νερό διάφορα τυριά τριμμένα

Τσιγαρίζουμε το καλαμποκάλευρο σκέτο, προσθέτουμε το βούτυρο και μετά ρίχνουμε ζεστό νερό λίγο - λίγο για να μην κομπιάσει, ανακατεύοντας συνεχώς. Το αφήνουμε να ψηθεί περίπου μισή ώρα ανακατεύοντας διαρκώς, ώσπου να πιει το νερό του και να γίνει πηχτό. Μετά ρίχνουμε τα τυριά τριμμένα ή κομμένα κομμάτια και τα αφήνουμε να ψηθούν λίγο συνεχίζοντας το ανακάτεμα.

Το σερβίρουμε με γιαούρτι ή με κόκκινη σάλτσα ή με σάλτσα σόγια κιμά (βλ. Σάλτσες).

Αν θέλουμε βάζουμε μισό νερό και μισό γιαούρτι και γίνεται πιο ξινούτσικο, πιο ορεκτικό.

ΛΑΧΑΝΙΚΑ

Η ελληνική κουζίνα είναι πλούσια σε πατροπαράδοτες συνταγές λαχανικών. Εδώ αναφέρονται μερικές από τις πατροπαράδοτες καθώς και μερικές άλλες.

Τις φλούδες των λαχανικών (πατάτες, μελιτζάνες, καρότα, κολοκύθια, παντζάρια κ.ά.) δεν πρέπει να τις βγάζουμε ή να τις ξύνουμε γιατί εκεί υπάρχουν οι περισσότερες βιταμίνες. Να τα πλένουμε μόνο με άφθονο νερό, όχι με σαπούνι, γιατί καταστρέφονται οι βιταμίνες.

Το κρεμμύδι και το σκόρδο στις συνταγές μπορούμε να τα ελαττώσουμε ή να τα παραλείψουμε.

Αγκινάρες α λα πολίτα

8 αγκινάρες $^1/_2$ κιλό πατάτες
3 καρότα
άνηθο ψιλοκομμένο
κρεμμυδάκια φρέσκα
1 φλιτζάνι τσαγιού λάδι
χυμό λεμονιού
1 κουταλιά αλεύρι

Βάζουμε σε μια κατσαρόλα νερό, αλάτι και χυμό λεμονιού, καθαρίζουμε τις αγκινάρες, τις τρίβουμε με λεμόνι και τις ρίχνουμε στην κατσαρόλα με το νερό για να μη μαυρίσουν. Βάζουμε σε μια κατσαρόλα τα κρεμμύδια ψιλοκομμένα, προσθέτουμε το λάδι, τον άνηθο, τα καρότα κομμένα, αλάτι, τις πατάτες κομμένες σε κομμάτια, τις αγκινάρες, το χυμό λεμονιού, και τ’ αφήνουμε να σιγοβράσουν με λίγο νερό. Όταν βράσουν προσθέτουμε μια κουταλιά αλεύρι διαλυμένη σε λίγο νερό και τ’ αφήνουμε να πάρει μερικές βράσεις.

Αγκινάρες με κουκιά

8 αγκινάρες
1 κιλό κουκιά φρέσκα
κρεμμυδάκια φρέσκα άνηθο,
μαϊντανό ψιλοκομμένα
1 φλιτζάνι τσαγιού λάδι
1 κουταλιά αλεύρι

Βάζουμε σε μια κατσαρόλα νερό, αλάτι και χυμό λεμονιού, καθαρίζουμε τις αγκινάρες, τις τρίβουμε με λεμόνι και τις ρίχνουμε στην κατσαρόλια με το νερό για να μη μαυρίσουν. Καθαρίζουμε τα κουκιά, μερικά τα ξεφλουδίζουμε. Σοτάρουμε τα κρεμμυδάκια ψιλοκομμένα με το λάδι, προσθέτουμε τις αγκινάρες, τα κουκιά, τον άνηθο, το μαϊντανό, αλάτι, πιπέρι, το χυμό λεμονιού και λίγο νερό και τ' αφήνουμε να σιγοβράσουν. Όταν βράσουν ρίχνουμε το αλεύρι διαλυμένο με λίγο νερό και τ' αφήνουμε να πάρει μερικές βράσεις.

Μπορούμε να τα σερβίρουμε με μια αραιή μπεσαμέλ (βλ. συνταγή στις Σάλτσες) που την κάνουμε με το ζωμό του φαγητού προσθέτοντας χυμό λεμονιού.

Αρακάς

1 κιλό αρακά
1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο
1 φλιτζάνι του τσαγιού λάδι
καρότο ψιλοκομμένο
1 ντομάτα αλάτι, πιπέρι λίγη
ζάχαρη

Κόβουμε ένα κρεμμύδι μέτριο σε λεπτές φέτες, το βάζουμε σε μια κατσαρόλα με λίγο νερό, να πιει το νερό του. Προσθέτουμε τότε το λάδι να μαραθεί, ένα καρότο ψιλοκομμένο, τη ντομάτα ξεφλουδισμένη και κομμένη, να πιουν όλο το νερό. Μετά βάζουμε νερό 3-4 δάκτυλα να βράσουν για 10 λεπτά και προσθέτουμε τον αρακά, αλάτι και

λίγη ζάχαρη και τον αφήνουμε να σιγοβράσει ώσπου να μείνει με το λάδι του.

Αρακάς με καρότο

1 κιλό αρακά
2 καρότα
1 φλιτζανάκι του καφέ λάδι
1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο
1 κλωνάρι σέλινο
4 ντομάτες
$^{1}/_{2}$ κιλό κρεμμυδάκια φρέσκα
αλάτι, πιπέρι λίγη ζάχαρη
μαϊντανό ψιλοκομμένο
2 κουταλιές βούτυρο

Σοτάρουμε το κρεμμύδι και το σέλινο ψιλοκομμένο με το βούτυρο και το λάδι. Προσθέτουμε τις ντομάτες κομμένες, αλάτι, πιπέρι, ζάχαρη, τα φρέσκα κρεμμυδάκια και 1 φλιτζάνι νερό. Τα αφήνουμε να ψηθούν για $^{1}/_{2}$ ώρα. Προσθέτουμε τον αρακά και τα καρότα κομμένα σε κύβους και τ' αφήνουμε να σίγοψηθούν άλλη $^{1}/_{2}$ ώρα. Σερβίρουμε με μαϊντανό ψιλοκομμένο.

Βλίτα λαδερά

1 κιλό βλίτα
1 φλιτζάνι του τσαγιού λάδι
1 κρεμμύδι ή λίγο ξερό κρεμμύδι σκόνη
3-4 σκελίδες σκόρδο (προαιρετικά)
2- 3 κολοκυθάκια
3- 4 ντομάτες αλάτι,
πιπέρι καγιέν

Σοτάρουμε με λάδι το κρεμμύδι και το σκόρδο ψιλοκομμένα, ρίχνουμε μετά τις ντομάτες ξεφλουδισμένες, τα κολοκυθάκια κομμένα σε κομμάτια και τα βλίτα, αλάτι

πιπέρι καγιέν και λίγο ζεστό νερό ή ζωμό που έχουμε κάνει από κύβο χορταρικών, και τ' αφήνουμε να σιγοβράσουν ώσπου να πιούν το νερό τους.

Κολοκυθάκια γεμιστά

1 κιλό κολοκυθάκια
1 φλιτζάνι του τσαγιού ρύζι
$^{1}/_{2}$ φλιτζάνι βούτυρο
2 κρεμμύδια ψιλοκομμένα
μαϊντανό, δυόσμο
αλάτι, πιπέρι
2 κουταλιές σογιάλευρο
γαλέτα
1 κύβο χορταρικών

Πλένουμε τα κολοκυθάκια, κόβουμε τα κοτσάνια και τα αδειάζουμε. Σωτάρουμε τα κρεμμύδια με το βούτυρο, προσθέτουμε το ρύζι, αλάτι, πιπέρι, μαϊντανό, δυόσμο και λίγο νερό ζεστό με 1 κύβο και τ' αφήνουμε να σιγοβράσουν για λίγο. Μετά το κατεβάζουμε από τη φωτιά και ρίχνουμε μέσα το σογιάλευρο και λίγη γαλέτα. Γεμίζουμε τα κολοκυθάκια μ' αυτή τη γέμιση, τα βάζουμε σε ταψί και τα ψήνουμε στο φούρνο.

Τα σερβίρουμε με μια αραιή μπεσαμέλ (6λ. συνταγή στις Σάλτσες), με χυμό λεμονιού ή με σάλτσα ντομάτα, ή αν θέλουμε με αυγολέμονο (βλ. Σάλτσες). Από πάνω πασπαλίζουμε με πιπέρι καγιέν.

Κολοκύθια σουφλέ

1$^{1}/_{2}$ κιλό κολοκύθια μεγάλα ή κολοκύθα κόκκινη
1 φλιτζάνι του τσαγιού διάφορα τυριά τριμμένα
1 φλιτζάνι του τσαγιού φέτα
1-2 πατάτες βραστές ή πουρές ή ρύζι βρασμένο ή γαλέτα
δυόσμο
βούτυρο φρέσκο
αλάτι, πιπέρι

Τρίβουμε σε χοντρό τρίφτη τα κολοκύθια, προσθέτουμε τα διάφορα τυριά τριμμένα, τις βραστές πατάτες ή τον πουρέ ή το βρασμένο ρύζι ή τη γαλέτα, το δυόσμο ψιλοκομμένο, λίγο βούτυρο φρέσκο. Τα βάζουμε σε ένα πυρέξ ή ταψί βουτυρωμένο, ρίχνουμε από πάνω μια μέτρια μπεσαμέλ (βλ. συνταγή στις Σάλτσες) και τα βάζουμε στο φούρνο.

Το ίδιο σουφλέ γίνεται με μελιτζάνες που τις βράζουμε λίγο και μετά τις λιώνουμε μ' ένα πιρούνι.

Κολοκυθοκορφάδες

2 κιλά κολοκυθάκια μικρά
150 γρ. βούτυρο φρέσκο
250 γρ. φέτα τριμμένη
κρέμα γάλακτος αλάτι,
πιπέρι

Πλένουμε τα κολοκυθάκια και τα βάζουμε σε μια κατσαρόλα με πάρα πολύ λίγο νερό και τα βράζουμε ώσπου να πιουν το νερό τους. Σε μια κατσαρόλα καίμε το βούτυρο, ρίχνουμε τη φέτα σε κομμάτια και προσθέτουμε τα κολοκυθάκια, πιπέρι και αλάτι. Τα βγάζουμε από τη φωτιά και τα ανακατεύουμε με την κρέμα γάλακτος. Σερβίρουμε με μαϊντανό ψιλοκομμένο.

Κουκιά

1 κιλό κουκιά φρέσκα
5-6 κρεμμυδάκια
φρέσκα άνηθο ψιλοκομμένο
1 φλιτζάνι του τσαγιού λάδι
αλάτι, πιπέρι

Βάζουμε σε μια κατσαρόλα τα κουκιά το λάδι, τα κρεμμυδάκια ψιλοκομμένα, τον άνηθο, αλάτι, πιπέρι και λίγο νερό. Τα αφήνουμε να βράσουν ώσπου να μείνουν με το λάδι τους.

Κουνουπίδι κοκκινιστό

1 κιλό κουνουπίδι 1 κρεμμύδι

ψιλοκομμένο
1 φλιτζάνι του τσαγιού λάδι πιπέρι,
αλάτι
ντομάτα

Κόβουμε το κουνουπίδι σε κομμάτια, προσθέτουμε και τα υπόλοιπα υλικά και λίγο νερό και το αφήνουμε να ψηθεί ώσπου να μείνει με το λάδι του.

Κουνουπίδι ο-γκρατέν

Βράζουμε το κουνουπίδι και λιώνουμε με ένα πιρούνι. Προσθέτουμε τυριά τριμμένα αφού το έχουμε βάλει σ' ένα πυρέξ, βάζουμε από πάνω μια μέτρια μπεσαμέλ (βλέπε Σάλτσες) λίγο πιπέρι και το ψήνουμε στο φούρνο.

Λαχανικά με λάδι στο φούρνο

2 μέτρια κρεμμύδια
2 πιπεριές πράσινες
1 πιπεριά κόκκινη
1 κιλό κολοκυθάκια
1 κιλό μελιτζάνες
1 φλιτζάνι του τσαγιού λάδι
2 μέτριες ντομάτες
2 σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένο
μαϊντανό ψιλοκομμένο αλάτι,
πιπέρι

Καθαρίζουμε και κόβουμε σε στρογγυλές φέτες τα κρεμμύδια. Αφαιρούμε τους σπόρους από τις πιπεριές, τις πλένουμε και τις κόβουμε στρογγυλές φέτες. Κόβουμε τα κολοκυθάκια και τις μελιτζάνες σε μικρά κομμάτια. Σοτάρουμε τα λαχανικά και τα βάζουμε σε γιουβέτσι. Προσθέτουμε τις ντομάτες ξεφλουδισμένες και κομμένες, αλάτι, σκόρδο, μαϊντανό και τ' αφήνουμε να σιγοψηθούν σκεπασμένα σε μέτριο φούρνο, για μια ώρα περίπου. Τα σερβίρουμε κρύα.

Λαχανοντολμάδες

1 λάχανο μεγάλο
2 φλιτζάνια του τσαγιού ρύζι
2 κρεμμύδια ψιλοκομμένα
1 χούφτα σταφίδες μαύρες
1 χούφτα κουκουνάρια μαϊντανό, άνηθο ψιλοκομμένα αλάτι, πιπέρι
5 κουταλιές βούτυρο
2 κουταλιές σογιάλευρο

Σοτάρουμε το κρεμμύδι με 3 κουταλιές βούτυρο, προσθέτουμε και το ρύζι να τσιγαριστεί, μετά ρίχνουμε ζεστό νερό ή ζωμό που έχουμε κάνει με κύβο χορταρικών και ανάλογο νερό, δύο ποτήρια περίπου, και τ' αφήνουμε να βράσει σε σιγανή φωτιά ώσπου να πιεί το νερό του. Τότε προσθέτουμε τις σταφίδες, τα κουκουνάρια, το μαϊντανό, τον άνηθο, το αλάτι και το πιπέρι καθώς και το σογιάλευρο. Τ' ανακατεύουμε καλά και τα αποσύρουμε από τη φωτιά.

Έχουμε έτοιμα τα ζεματισμένα φύλλα του λάχανου, παίρνουμε ένα ένα τα απλώνουμε και βάζουμε μια κουταλιά γέμιση και το τυλίγουμε καλά.

Βάζουμε στον πάτο μιας κατσαρόλας μερικά φύλλα ολόκληρα και από πάνω τοποθετούμε τους ντολμάδες δίπλα - δίπλα, ρίχνουμε νερό σκέτο ή με ένα κύβο χορταρικών τόσο όσο να σκεπαστούν σχεδόν, ρίχνουμε αλάτι, πιπέρι και δυο κουταλιές βούτυρο. Βάζουμε πάνω τους ένα πιάτο ανάποδα και τους σιγοβράζουμε μέχρι να ψηθεί το λάχανο και να απορροφηθεί το νερό. Αν χρειαστεί προσθέτουμε πολύ λίγο νερό ζεστό.

Τα σερβίρουμε σε μια πιατέλα με μια αραιή μπεσαμέλ (βλ. συνταγή στις Σάλτσες) που έχουμε κάνει με το ζωμό από τους ντολμάδες και έχουμε προσθέσει και το χυμό ενός λεμονιού.

Μελιτζάνες ιμάμ

7 μελιτζάνες μέτριες
4-5 ντομάτες
3 κρεμμύδια σε φέτες
2 φλιτζάνια λάδι
μαϊντανό λίγο σκόρδο
αλάτι, πιπέρι ελάχιστη
ζάχαρη

Χαράζουμε τις μελιτζάνες κατά μήκος από τη μια πλευρά. Τις αλατίζουμε και τις αφήνουμε να ξεπικρίσουν. Μετά τις πλένουμε, τις στραγγίζουμε, τις τηγανίζουμε και τις βάζουμε σε ένα ταψί. Ετοιμάζουμε τη γέμιση: Σ' ένα τηγάνι τσιγαρίζουμε τα κρεμμύδια κομμένα σε φέτες, προσθέτουμε το σκόρδο ψιλοκομμένο, τις ντομάτες, το μαϊντανό, το αλάτι, το πιπέρι, και τ' αφήνουμε να βράσουν λίγο. Ανοίγουμε τις μελιτζάνες στο σημείο που τις έχουμε χαράξει και τις γεμίζουμε με τη γέμιση. Μετά τις τοποθετούμε πάλι στο ταψί μαζί με την υπόλοιπη γέμιση και τις βάζουμε στο φούρνο να ψηθούν.

Μελιτζάνες με καρύδια στο φούρνο

Κόβουμε τις μελιτζάνες φέτες, τις τηγανίζουμε αφού προηγουμένως τις βουτάμε σε αλεύρι και νερό. Τις βάζουμε σε ένα ταψί ή πυρέξ και βάζουμε από πάνω ντομάτες κομμένες σε φέτες, ρίχνουμε λίγο αλάτι και καρύδια ψίχα τριμμένα και τις ψήνουμε στο φούρνο.

Μελιτζάνες παπουτσάκια

7-8 μέτριες μελιτζάνες
7-8 κρεμμύδια ψιλοκομμένα
μαϊντανό
2 ντομάτες
λίγο βούτυρο
αλάτι, πιπέρι
γαλέτα
τυρί τριμμένο

Κόβουμε τις μελιτζάνες στη μέση και κατά μήκος και αφαιρούμε την ψίχα. Τις τηγανίζουμε και τις τοποθετούμε σ' ένα ταψί. Ετοιμάζουμε τη γέμιση ψιλοκόβοντας τα κρεμμύδια και τα σωτάρουμε με βούτυρο, προσθέτουμε τις ντομάτες, το μαϊντανό, το αλάτι, το πιπέρι, ελάχιστη ζάχαρη και τα αφήνουμε να ψηθούν. Βάζουμε λίγη γαλέτα και τυρί τριμμένο ώστε να γίνει σφιχτή η γέμιση, και γεμίζουμε τις μελιτζάνες. Φτιάχνουμε μια μέτρια μπεσαμέλ (βλ. συνταγή στις Σάλτσες) και τη βάζουμε πάνω από τη γέμιση. Πασπαλίζουμε τις μελιτζάνες με τυρί τριμμένο και τις βάζουμε στο φούρνο να ψηθούν.Την ψίχα από τις μελιτζάνες την κάνουμε μελίτζανόπιτα ή σάλτσα (βλέπε Πίτες και Σάλτσες).

Μελιτζάνες και πιπεριές

Κόβουμε σε φέτες τις μελιτζάνες και τις τηγανίζουμε. Κόβουμε τις πιπεριές στα τέσσερα, τις βάζουμε σε μια κατσαρόλα με λίγο νερό, λάδι και αλάτι. Τις αφήνουμε να σιγοψηθούν ώσπου να αρχίσουν να τηγανίζονται. Βάζουμε σε μια πιατέλα τις μελιτζάνες και από πάνω τις πιπεριές. Χτυπάμε γιαούρτι με λίγο σκόρδο λιωμένο και λίγο αλάτι και το ρίχνουμε πάνω στις μελιτζάνες και στις πιπεριές.

Μελιτζάνες με τυρί στο φούρνο

Κόβουμε τις μελιτζάνες σε φέτες, σε λίγο λάδι τις τηγανίζουμε λίγο να μαραθούν και τις βάζουμε μια - μια σε ένα ταψί (μακριά η μια από άλλη). Από πάνω βάζουμε ένα κομμάτι τυρί φέτα, φρέσκια ντομάτα ή $^{1}/_{2}$ κουταλάκι πολτό. Πασπαλίζουμε με ρίγανη και CARINO και τις βάζουμε στο φούρνο.

Μπάμιες λαδερές

1 κιλό μπάμιες
$^{1}/_{2}$ κιλό ντομάτες
1- 2 κρεμμύδια ψιλοκομμένα
μαϊντανό
1 φλιτζάνι του τσαγιού λάδι
αλάτι, πιπέρι

Πλένουμε τις μπάμιες και τις ραντίζουμε με μηλόξυδο. Σοτάρουμε το κρεμμύδι με το λάδι, προσθέτουμε τις μπάμιες, αλάτι, τις ντομάτες ξεφλουδισμένες, πιπέρι, μαϊντανό, λίγο νερό και αφήνουμε τις μπάμιες να σιγοβράσουν ώσπου να μείνουν με το λάδι τους.

Άλλος τρόπος: Βάζουμε κατεψυγμένες μπάμιες σε μια κατσαρόλα με λίγο νερό να βράσουν. Οταν μαλακώσουν προσθέτουμε λίγο λάδι και ντομάτα πολτό και αφήνουμε να πάρουνε μια βράση.

Μπριάμ κατσαρόλας

$^{1}/_{2}$ κιλό μελιτζάνες
1 κιλό κολοκυθάκια
2- 3 πιπεριές
$^{1}/_{2}$ κιλό κρεμμυδάκια
4-5 ντομάτες λίγα μανιτάρια
1 φλιτζάνι τσαγιού λάδι
μαϊντανό ψιλοκομμένο αλάτι,
πιπέρι

Κόβουμε σε κύβους τις μελιτζάνες και σε χοντρές φέτες τα κολοκυθάκια. Τα αφήνουμε να μείνουν λίγη ώρα με μπόλικο αλάτι. Αφαιρούμε τους σπόρους από τις πιπεριές και τις κόβουμε στα τέσσερα. Ψιλοκόβουμε τα κρεμμυδάκια, και αφού ξεφλουδίσουμε τις ντομάτες τις κόβουμε σε κομμάτια.

Ξεπλένουμε και στραγγίζουμε καλά τις μελιτζάνες και τα κολοκυθάκια. Τσιγαρίζουμε στο λάδι τα κρεμμύδια, προσθέτουμε τις μελιτζάνες, τα κολοκυθάκια, τις πιπεριές, τις ντομάτες, τα μανιτάρια κομμένα σε φέτες, αλάτι, πιπέρι, λίγη ζάχαρη και 1 φλιτζάνι τσαγιού ζεστό νερό. Αφήνουμε να σιγοψηθούν 1 ώρα περίπου. Το σερβίρουμε κρύο με μαϊντανό ψιλοκομμένο.

Μπρόκολα με σκόρδο

Πλένουμε το μπρόκολο, αφαιρούμε τα χοντρά κοτσάνια, το κόβουμε σε κομμάτια και το βάζουμε σ’ ένα κατσαρολάκι μικρό και βαθύ. Προσθέτουμε δύο δάχτυλα νερό, το σκεπάζουμε και τ’ αφήνουμε να βράσει μέχρι να σωθεί το νερό. Βάζουμε σε μια άλλη κατσαρόλα λάδι και σοτάρουμε το σκόρδο ψιλοκομμένο στην αρχή σε δυνατή φωτιά και μετά χαμηλώνουμε τη φωτιά, ρίχνουμε βούτυρο φρέσκο, μπούκοβο, και το μπρόκολο και τ’ αφήνουμε να βράσει στο βούτυρο.

Νιόκι με τυρί

1 κιλό πατάτες
200 γρ. αλεύρι
200 γρ. κίτρινο μαλακό τυρί
1 κύβο χορταρικών
$^{1}/_{2}$ κουτί κρέμα γάλακτος
τυρί τριμμένο
μοσχοκάρυδο
αλάτι, πιπέρι

Πλένουμε τις πατάτες χωρίς να τις ξεφλουδίσουμε. Τις βράζουμε, τις περνάμε από το μύλο και τις ζυμώνουμε με το αλεύρι και το μοσχοκάρυδο. Μ' αυτή τη ζύμη φτιάχνουμε μπαστουνάκια πάχους ενός δακτύλου και τα κόβουμε σε κομμάτια. Τα αλευρώνουμε, τα τρυπάμε ελαφρά με ένα πιρούνι και τα αφήνουμε ώσπου να ετοιμάσουμε τη σάλτσα. Σε ένα κατσαρολάκι ζεσταίνουμε την κρέμα γάλακτος, λίγο πιπέρι και το τυρί κομμένο σε κομμάτια σε σιγανή φωτιά ώσπου να γίνει μια κρέμα. Μετά την κατεβάζουμε από τη φωτιά. Ρίχνουμε τα αλευρωμένα κομματάκια, δηλ. τα νιόκι, σε βραστό ζωμό που κάνουμε με τον κύβο των χορταρικών και το ανάλογο νερό και καθώς ανεβαίνουν ένα - ένα στην επιφάνεια τα παίρνουμε με μια τρυπητή κουτάλα, τα στραγγίζουμε και τα ρίχνουμε μέσα στη σάλτσα ανακατεύοντας καλά. Τα σερβίρουμε με τυρί τριμμένο.

Ντομάτες γεμιστές με μανιτάρια

10 ντομάτες μέτριες
1 φλιτζάνι του τσαγιού ρύζι
1 φλιτζάνι του τσαγιού λάδι
$^{1}/_{2}$ φλιτζάνι του τσαγιού κρεμμύδι ψιλοκομμένο
1 κουτί μανιτάρια φρέσκα
αλάτι, πιπέρι
μαϊντανό ψιλοκομμένο

Πλένουμε τις ντομάτες, τις ανοίγουμε, τις αδειάζουμε, τις αλατίζουμε. Σωτάρουμε το κρεμμύδι με το λάδι, ρίχνουμε το ρύζι να τσιγαριστεί και προσθέτουμε τον πολτό από τις ντομάτες, το αλάτι, το πιπέρι, το μαϊντανό και λίγο ζεστό νερό (ή ζωμό που κάνουμε με κύβο χορταρικών και νερό). Ανακατεύουμε καλά και αφήνουμε να σιγοβράσει ώσπου να πιει το νερό του. Όταν το ρύζι μισοψηθεί το κατεβάζουμε από τη φωτιά, προσθέτουμε τα μανιτάρια που τα έχουμε ετοιμάσει (βλ. συνταγή στις Σάλτσες), ανακατεύουμε καλά και γεμίζουμε τις ντομάτες. Στη γέμιση μπορούμε να προσθέσουμε λίγο τυρί τριμμένο. Μετά τις βάζουμε σε μέτριο φούρνο να ψηθούν.

Ντομάτες γεμιστές με μελιτζάνες

$2^{1}/_{2}$ κιλά ντομάτες
1.300 γρ. μελιτζάνες
5-6 κρεμμυδάκια λίγο ρύζι
μαϊντανό ψιλοκομμένο
λίγο τυρί τριμμένο
λίγα κουκουνάρια
λίγη ζάχαρη
αλάτι, πιπέρι
λάδι

Κόβουμε τις μελιτζάνες και τα κρεμμυδάκια και τα καβουρντίζουμε με το λάδι, προσθέτουμε το μαϊντανό ψιλοκομμένο, το ρύζι, το πιπέρι, το αλάτι, τα κουκουνάρια, το τυρί, τη ζάχαρη και τ' ανακατεύουμε όλα μαζί. Ετοιμάζουμε τις ντομάτες όπως στα γεμιστά, τις αλατίζουμε και τις γεμίζουμε με τη γέμιση. Από πάνω βάζουμε λίγη γαλέτα και τις βάζουμε στο φούρνο.

Ντομάτες γεμιστές με ρύζι

10 ντομάτες μέτριες
$^{1}/_{2}$ φλιτζάνι του τσαγιού κρεμμύδι ψιλοκομμένο
1 φλιτζάνι του τσαγιού λάδι
2 φλιτζάνια του τσαγιού ρύζι αλάτι, πιπέρι
μαϊντανό ψιλοκομμένο
μαύρες σταφίδες, κουκουνάρια (αν θέλουμε)

Πλένουμε τις ντομάτες, τις ανοίγουμε, τις αδειάζουμε, τους βάζουμε αλάτι, πιπέρι και ελάχιστη ζάχαρη.

Σοτάρουμε το κρεμμύδι με το λάδι, ρίχνουμε το ρύζι να τσιγαριστεί και προσθέτουμε το υπόλοιπο από τις ντομάτες, το αλάτι, το πιπέρι, το μαϊντανό, αν θέλουμε σταφίδες και κουκουνάρια και λίγο νερό ζεστό. Ανακατεύουμε καλά και αφήνουμε να σιγοβράσει η γέμιση. Όταν το ρύζι

μισοψηθεί και έχει πιει το νερό του, κατεβάζουμε από τη φωτιά και γεμίζουμε τις ντομάτες. Τις βάζουμε σε ένα ταψί και τις ψήνουμε σε μέτριο φούρνο.

Με την ίδια γέμιση μπορούμε να γεμίσουμε και πιπεριές και μελιτζάνες.

Αν θέλουμε δεν βάζουμε κρεμμύδι ή βάζουμε λίγο κρεμμύδι ξερό σκόνη. Μπορούμε να προσθέσουμε στο ρύζι και 1 κύβο χορταρικών.

Ντολμάδες γιαλαντζί

κληματόφυλλα
2 φλιτζάνια ρύζι
4 φλιτζάνια κρεμμύδι ψιλοκομμένο
1 ματσάκι άνηθο ψιλοκομμένο
$^{1}/_{2}$ μάτσο μαϊντανό ψιλοκομμένο
$1\,^{1}/_{2}$ φλιτζάνι λάδι αλάτι, πιπέρι
χυμό λεμονιού

Σοτάρουμε το κρεμμύδι με 1 φλιτζάνι λάδι, προσθέτουμε και το ρύζι να τσιγαριστεί και μετά ρίχνουμε ζεστό νερό δύο φλιτζάνια του τσαγιού περίπου, αλάτι, πιπέρι και το μαϊντανό, με τον άνηθο. Ανακατεύουμε καλά και σκεπάζουμε την κατσαρόλα αφήνοντας να σιγοβράσει ώσπου να πιει το νερό του.

Ζεματάμε και στραγγίζουμε τα κληματόφυλλα, βάζουμε στο καθένα, από τη θαμπή πλευρά, λίγη γέμιση και τα τυλίγουμε καλά. Βάζουμε στον πάτο μιας κατσαρόλας μερικά μεγάλα φύλλα και από πάνω τοποθετούμε τα ντολμαδάκια σε δυο ή τρεις στρώσεις. Βάζουμε αλάτι, πιπέρι, $^{1}/_{2}$ φλιτζάνι λάδι, 2 φλιτζάνια νερό ζεστό και το χυμό λεμονιού. Τοποθετούμε από πάνω ένα πιάτο ανάποδα και τους αφήνουμε να σιγοβράσουν με σκεπασμένη κατσαρόλα 1 ώρα περίπου. Σερβίρονται κρύοι.

Πατατάτο

Σε ένα ταψί βάζουμε μια στρώση πατάτες κομμένες σε λεπτές φέτες με λίγο βούτυρο από πάνω, τρίβουμε διάφορα τυριά, πάλι πατάτες, βούτυρο, τυρί και από πάνω μπεσαμέλ (βλ. συνταγή Κεφ. Σάλτσες) και το βάζουμε στο φούρνο.

Αντί για μπεσαμέλ μπορούμε να βάλουμε γάλα εβαπορέ με διπλή όμως στρώση πατάτας και τυριού.

Το πατατάτο γίνεται και με σάλτσα σόγιας (βλ. συνταγή Κεφ. Σόγια). Μπορούμε επίσης να βάλουμε μια στρώση πατάτες και μια μελιτζάνες εναλλάξ.

Πατάτες α λα maitre d'hotel

1 κιλό πατάτες βούτυρο

$^{1}/_{2}$ ποτήρι κρέμα γάλακτος

αλάτι, πιπέρι

μαϊντανό

Βράζουμε τις πατάτες όχι όμως πολύ, τις κόβουμε σε κομμάτια σε μια κατσαρόλα με αρκετό βούτυρο ανακατεύοντας σιγά - σιγά σε χαμηλή φωτιά γιατί δεν πρέπει να ξεροψηθούν. Όταν θα έχουν σχεδόν ψηθεί προσθέτουμε την κρέμα γάλακτος και τις αφήνουμε να την πιουν σχεδόν όλη. Προσθέτουμε λίγο ακόμη φρέσκο βούτυρο, αν χρειάζεται, και τις σερβίρουμε με ψιλοκομμένο μαϊντανό.

Πατάτες α λα κρεμ

6 πατάτες μέτριες 3 κουταλιές

βούτυρο 1 κρεμμύδι αλάτι, πιπέρι

1 μικρό κουτί γάλα εβαπορέ Κόβουμε σε μικρούς κύβους τις πατάτες. Σε ένα τηγάνι ζεσταίνουμε το βούτυρο και σωτάρουμε το κρεμμύδι

ψιλοκομμένο. Προσθέτουμε τις πατάτες, αλάτι, πιπέρι. Τις ανακατεύουμε και σκεπάζουμε το τηγάνι, τις αφήνουμε να ψηθούν σε σιγανή φωτιά για 10 λεπτά. Τις ξεσκεπάζουμε και σωτάρουμε μέχρι να ψηθούν. Ρίχνουμε το γάλα εβαπορέ

αδιάλυτο και αφήνουμε ένα - δύο λεπτά ακόμα.

Πατάτες με αρακά α λα κρεμ

$^{1}/_{2}$ κιλό πατάτες
1 μεγάλο κουτί αρακά
4 κουταλιές της σούπας βούτυρο
2 κουταλιές της σούπας κοφτές αλεύρι
$1^{1}/_{2}$ φλιτζάνι του τσαγιού γάλα
μοσχοκάρυδο
λίγη μουστάρδα
αλάτι, πιπέρι καγιέν

Ξεπλένουμε τον αρακά και τον ζεσταίνουμε με 2 κουταλιές βούτυρο. Βράζουμε τις πατάτες και τις κόβουμε κομμάτια. Φτιάχνουμε μια σάλτσα με 2 κουταλιές βούτυρο, 2 κουταλιές κοφτές αλεύρι, ρίχνουμε μετά το γάλα, το αλάτι, το πιπέρι, το μοσχοκάρυδο, πιπέρι καγιέν, λίγη μουστάρδα. Όταν η σάλτσα πήξει ελαφρά ρίχνουμε τον αρακά και τις πατάτες.

Πατάτες γιαχνί με κάρδαμο

Πλένουμε και κόβουμε τις πατάτες σε κύβους. Τις βάζουμε με λάδι σε μια κατσαρόλα και τις γυρίζουμε λίγη ώρα. Μετά προσθέτουμε πολτό ντομάτας, νερό να τις σκεπάζει, ένα κουταλάκι του γλυκού κουρκουμά, CARINO, αλάτι, 1-2 κύβους χορταρικών ανάλογα με την ποσότητα, και ένα κουταλάκι ψιλοκομμένο κάρδαμο σκόνη. Αφήνουμε να βράσει ώσπου να πιει το νερό του.

Πατάτες μουσακά (νηστίσιμες)

1 κιλό πατάτες
4-5 κρεμμύδια μέτρια
1 φλιτζάνι ντομάτα πουρέ
1 χούφτα γαλέτα
μαϊντανό
δυόσμο
αλάτι, πιπέρι

Κόβουμε τις πατάτες σε φέτες και τις τηγανίζουμε χωρίς να ξανθίσουν. Κόβουμε τα κρεμμύδια και τα τσιγαρίζουμε με λάδι, ρίχνουμε τη ντομάτα, αλάτι, πιπέρι, δυόσμο ψιλοκομμένο, αφήνουμε να βράσουν ένα τέταρτο και ρίχνουμε τη γαλέτα. Σε ένα πυρέξ στρώνουμε τις πατάτες, μετά βάζουμε τη σάλτσα, πάλι πατάτες, σάλτσα, πατάτες. Ανακατεύουμε λίγη ντομάτα με λάδι και μαϊντανό ψιλοκομμένο και τη χύνουμε στην επιφάνεια του μουσακά πασπαλίζουμε με γαλέτα και τον ψήνουμε σε μέτριο φούρνο.

Πατάτες λεμονάτες με δενδρολίβανο

πατάτες
λάδι
CARINO
1 κουταλάκι του γλυκού κουρκουμά
1- 2 κύβους χορταρικών αλάτι, χυμό
λεμονιού δενδρολίβανο

Πλένουμε και κόβουμε τις πατάτες σε κύβους. Τις βάζουμε με λάδι σε μια κατσαρόλα και τις γυρίζουμε για λίγη ώρα. Μετά προσθέτουμε νερό να τις σκεπάζει, κούρκουμα, CARINO, τους κύβους, αλάτι αν χρειάζεται, χυμό λεμονιού και δενδρολίβανο που έχουμε ψιλοκόψει στο μπλέντερ, στο δοχείο που είναι για να κόβουμε τους ξηρούς καρπούς. Αφήνουμε να βράσει μέχρι να πιει το νερό του

Πατάτες σαντιγύ

1 κιλό πατάτες
2 κουταλιές φρέσκο βούτυρο
λίγο γάλα
αλάτι, πιπέρι
$^{1}/_{2}$ φλιτζάνι του τσαγιού κρέμα γάλακτος
$^{1}/_{2}$ φλιτζάνι του τσαγιού τυρί τριμμένο
πάπρικα

Βράζουμε τις πατάτες και τις περνάμε από το μύλο. Προσθέτουμε το βούτυρο, λίγο γάλα, αλάτι, πιπέρι. Βάζουμε τον πουρέ σε βουτυρωμένο ταψί, ή πυρέξ. Ανακατεύουμε την κρέμα γάλακτος με το τριμμένο τυρί, και ελάχιστη πάπρικα, σκεπάζουμε τον πουρέ και το βάζουμε στο φούρνο να ροδίσει.

Πατάτες φούρνου

α) Με δενδρολίβανο ή κόλιανδρο Κόβουμε τις πατάτες, τις βάζουμε σε ένα ταψί (αν θέλουμε τις βράζουμε πρώτα) μαζί με λίγο λάδι, κολίανδρο τριμμένο ή δενδρολίβανο τριμμένο, πιπέρι και αλάτι (αντί για αλάτι μπορούμε να προσθέσουμε λίγο ζωμό που έχουμε κάνει με κύβο χορταρικών και ανάλογο νερό) και αν θέλουμε και διάφορα τυριά τριμμένα.

β) Με σκόρδο

Κόβουμε τις πατάτες κατά μήκος, τις βάζουμε στο ταψί με λάδι ή βούτυρο και προσθέτουμε αλάτι, πιπέρι, GARAM MASALA (βλέπε στις Σαλάτες Ραέτα με Μελιτζάνες), καγιέν και ψιλοκομμένο σκόρδο (4 σκελίδες)· προς το τέλος του ψησίματος αν θέλουμε προσθέτουμε λίγο λεμόνι.

Πράσα γιαχνί

Κόβουμε τα πράσα σε κομματάκια 5 εκατοστών, τα σοτάρουμε με λάδι, ρίχνουμε σάλτσα ντομάτα, λίγο νερό, αλάτι, πιπέρι, και τα αφήνουμε να βράσουν. Τα σερβίρουμε με μαϊντανό ψιλοκομμένο.

Πράσο στιφάδο

1 κιλό πράσα (όχι χοντρά)
$^{1}/_{2}$ φλιτζάνι λάδι
1 ντομάτα ή 2-3 ντοματάκια
2 φύλλα δάφνης μαύρο
πιπέρι σπόρους
2 σπόροι μπαχάρι αλάτι

Κόβουμε τα πράσα κομμάτια πάχους ενός δακτύλου περίπου. Τα βάζουμε σε μια κατσαρόλα μαζί με τα άλλα υλικά και λίγο νερό να σιγοβράσουν ώσπου να μείνουν με το λάδι τους. Αν θέλουμε μπορούμε να προσθέσουμε σόγια κομμάτια.

Σπανάκι α λα κρεμ

Βράζουμε ελάχιστο νερό με λίγο αλάτι και βάζουμε το σπανάκι. Το αφήνουμε να βράσει λίγο και το στραγγίζουμε. Σε μια κατσαρόλα ζεσταίνουμε μια κουταλιά σούπας βούτυρο, ρίχνουμε μια κουταλιά σούπας κοφτή αλεύρι, αλάτι, πιπέρι. Ανακατεύουμε το μίγμα και ρίχνουμε 1 φλιτζανάκι γάλα ή κρέμα γάλακτος και το σπανάκι. Όταν αρχίσει να βράζει το κατεβάζουμε από τη φωτιά.

Σπανάκι με πράσα και σέλινο

1 κιλό σπανάκι 1 κιλό
πράσα 1 κιλό σέλινο
1 φλιτζάνι λάδι
λίγη ντομάτα σάλτσα
αλάτι, πιπέρι μαϊντανό
ψιλοκομμένο

Βάζουμε το λάδι σε μια κατσαρόλα και σοτάρουμε τα πράσα αφού προηγουμένως τα έχουμε κόψει σε κομμάτια, προσθέτουμε το σέλινο ψιλοκομμένο και το σπανάκι, τη ντομάτα, αλάτι, πιπέρι, λίγο νερό και τ’ αφήνουμε να σιγοβράσουν. Τα σερβίρουμε με μαϊντανό ψιλοκομμένο.

Τουρλού

$^1/_2$ κιλό μελιτζάνες $^1/_2$ κιλό πιπεριές $^1/_2$ κιλό κολοκυθάκια $^1/_2$ κιλό πατάτες 2 ντομάτες σκόρδο (1 σκελίδα) πιπέρι, αλάτι μαϊντανό

1 φλιτζάνι λάδι

Κόβουμε σε κομμάτια τις μελιτζάνες, αφού προηγουμένως τις έχουμε ξεπικρίσει, τις πιπεριές, τα κολοκυθάκια και τις πατάτες. Βάζουμε τα κομμάτια σε ένα ταψί μαζί με το λάδι, τη ντομάτα, το σκόρδο, αλάτι, πιπέρι και μαϊντανό. Τα βάζουμε να ψηθούν στο φούρνο.

Τουρλού στην κατσαρόλα

$^1/_2$ κιλό φασολάκια φρέσκα

4 κολοκυθάκια 4 μελιτζάνες μέτριες $1/_4$ κιλού μπάμιες

2 ντομάτες

1 κρεμμύδι

λίγο λάδι

δυόσμο, σέλινο ψιλοκομμένα λίγα βλίτα

2-3 πατάτες

αλάτι, πιπέρι

μαϊντανό

ψιλοκομμένο

Σοτάρουμε το κρεμμύδι με λάδι, προσθέτουμε τις ντομάτες, ξεφλουδισμένες και κομμένες, τα φασολάκια καθαρισμένα, τις μελιτζάνες και τα κολοκυθάκια κομμένα σε κομμάτια, τις μπάμιες, τα βλίτα και τις πατάτες κομμένες κομμάτια, καθώς και το δυόσμο, το σέλινο, το μαϊντανό, αλάτι και πιπέρι. Προσθέτουμε νερό ή ζωμό που έχουμε ετοιμάσει με κύβο χορταρικών και τ’ αφήνουμε να σιγοβράσουν.

Άλλο *είδος τουρλού λαχανικών για* να *συνοδεύει το κύριο φαγητό:*

1- 2 φρέσκα κρεμμυδάκια ψιλοκομμένα

μαϊντανό ψιλοκομμένο

άνηθο ψιλοκομμένο

διάφορα λαχανικά κατεψυγμένα (αρακά, λαχανάκια Βρυξελλών, διάφορα λαχανικά, αραβόσιτο, φασολάκια κ.λπ)

2- 3 κουταλιές σούπας αλεύρι
λάδι
αλάτι και πιπέρι

Τσιγαρίζουμε τα κρεμμυδάκια με το λάδι, ρίχνουμε όλα τα λαχανικά, προσθέτουμε λίγο νερό και τα αφήνουμε να βράσουν. Άμα βράσουν, διαλύουμε το αλεύρι με λίγο κρύο νερό σε ένα μπωλ, προσθέτουμε το ζουμί από τα λαχανικά και το ρίχνουμε στην κατσαρόλα που είναι τα λαχανικά. Το βάζουμε λίγο στη φωτιά για να πήξει η σάλτσα. Προσθέτουμε αλάτι και πιπέρι όσο θέλουμε.

Φασολάκια φρέσκα λαδερά

1 κιλό φασολάκια φρέσκα
1 φλιτζάνι του τσαγιού λάδι
3- 4 κρεμμύδια μικρά
2-4 ντομάτες μαϊντανό
ψιλοκομμένο αλάτι, πιπέρι

Ψιλοκόβουμε και ξανθίζουμε τα κρεμμύδια με το λάδι. Προσθέτουμε τις ντομάτες αφού προηγουμένως τις έχουμε ξεφλουδίσει και κόψει σε κομμάτια, τα φασολάκια, το μαϊντανό, το αλάτι (αν θέλουμε βάζουμε ένα κύβο χορταρικών) και λίγο νερό και τ' αφήνουμε να βράσουν ώσπου να μείνουν με το λάδι τους.

Φουρνιστές μελιτζάνες

μελιτζάνες μακρόστενες (όσες θέλουμε)
τυρί τριμμένο
ντομάτα
μαϊντανό ψιλοκομμένο κρεμμυδάκι ψιλοκομμένο

Χαρακιάζουμε τις μελιτζάνες και βάζουμε μετά στις χαρακιές τυρί, ντομάτα, κρεμμύδι και μαϊντανό. Τις βάζουμε σε ταψί, τις περιχύνουμε με λάδι και τις ψήνουμε στο φούρνο

Χορταρικά ο-γκραντέν

καρότα
κολοκυθάκια
κουνουπίδι
μπιζέλια ή άλλα χορταρικά, σπαράγγια κ.λπ.

Ψήνουμε τα χορταρικά στον αχνό με λίγο βούτυρο. Σ’ ένα ταψί βάζουμε τα χορταρικά μαζί με κομμάτια τυρί. Από πάνω προσθέτουμε μπεσαμέλ μέτρια (βλ. συνταγή στις Σάλτσες) με τυρί τριμμένο και τα βάζουμε στο φούρνο να ψηθούν.

ΟΣΠΡΙΑ

Σε όσους τα όσπρια φέρνουν φούσκωμα και άλλες διαταραχές μπορούν να βάλουν στο βράσιμο κύμινο και γλυκάνισο ολόκληρα.

Όταν μουσκεύουμε τα όσπρια δεν πρέπει να πετάμε το νερό που έχουν μουσκευτεί, αλλά να τα βράζουμε μ' αυτό γιατί περιέχει όλες τις βιταμίνες και τα μεταλλικά άλατα που έχουν τα όσπρια. Μόλις πάρουν βράση βγάζουμε τον αφρό μ' ένα κουτάλι και μετά προσθέτουμε ότι θέλουμε. Το αλάτι πάντα να μπαίνει στο τέλος γιατί αλλιώς δεν τα αφήνει να μαλακώσουν. Αν θέλουμε να προσθέσουμε νερό να είναι πάντα ζεστό και όχι κρύο γιατί το κρύο τους κόβει το βράσιμο και μένουν σκληρά.

Μπορούμε να προσθέσουμε σε όλα τα όσπρια 1 κουταλάκι κοφτό κούρκουμα που εκτός από χρωστικές ιδιότητες καθαρίζει το αίμα, βοηθάει την πέψη και δυναμώνει τα κόκκαλα. Το βρίσκουμε Ευριπίδου 38.

Γίγαντες

$^{1}/_{2}$ κιλό γίγαντες
1 ποτηράκι του κρασιού λάδι
1 καρότο
1 πιπεριά
1 χούφτα άνηθο ψιλοκομμένο
ντομάτα για σάλτσα CARINO
αλάτι

Μουσκεύουμε τους γίγαντες από το βράδυ. Τους βάζουμε να βράσουν με το νερό τους προσθέτοντας αλάτι. Αφού μαλακώσουν τους βάζουμε σ' ένα ταψί μαζί με το λάδι.
Ψιλοκόβουμε το καρότο, την πιπεριά, τον άνηθο και τα προσθέτουμε και αυτά, καθώς και τη ντομάτα, το CARINO,

και αλάτι αν χρειάζεται. Φροντίζουμε το νερό στο ταψί να είναι $^{1}/_{2}$ ποτήρι περίπου. Τους αφήνουμε να ψηθούν ώσπου να μείνουν με το λάδι τους.

Κουκιά

Τα μουσκεύουμε από το βράδυ, κόβουμε το μάτι, και τα βάζουμε σε μια κατσαρόλα με λίγο λάδι, κρεμμυδάκι ψιλοκομμένο και ρίγανη. Αν θέλουμε βάζουμε και σάλτσα ντομάτα. Προσθέτουμε το ανάλογο νερό και τ' αφήνουμε να πιουν το ζουμί τους. Τα φτιάχνουμε και βραστά σαλάτα, ή τα ξεφλουδίζουμε και τα περνάμε από το μύλο κάνοντάς τα πουρέ.

Ρεβύθια

Βάζουμε τα ρεβύθια (ξεφλουδισμένα) να μουσκέψουν από το βράδυ. Τα βάζουμε μετά να βράσουν ώσπου να χυλώσουν. Προσθέτουμε $^{1}/_{2}$ κουταλάκι του γλυκού κούρκουμα. Τρώγονται με λάδι και λεμόνι, και αν θέλουμε και λίγο αλάτι, πιπέρι ή καγιέν.

Ροβίτσα ή καλαματιανά ή Φασόλια σόγια πράσινα

Βάζουμε τα φασόλια ($^{1}/_{2}$ κιλό) να μουσκέψουν από το βράδυ. Τα βάζουμε να βράσουν με το νερό τους ώσπου να χυλώσουν καλά. Για να χυλώσουν λιώνουμε λίγα φασόλια. Προσθέτουμε αλάτι και CARINO. Αν θέλουμε προσθέτουμε λάδι και λεμόνι στο πιάτο μας.

Άλλος *τρόπος παρασκευής:*

Βάζουμε τα φασολάκια να βράσουν. Τρίβουμε μέσα 1 μέτριο κρεμμύδι. Προσθέτουμε αλάτι και πιπέρι και προς το τέλος ένα κρασοπότηρο λάδι. Στο τέλος βάζουμε σε ένα πιάτο μια κουταλιά αλεύρι, το χυμό ενός λεμονιού και λίγο νερό και τα κτυπάμε όλα μαζί. Ρίχνουμε το μίγμα στα φασολάκια, τα ανακατέβουμε λίγο και σβήνουμε τη φωτιά.

Σουτζουκάκια με ρεβύθια

1/2 κιλό ρεβύθια αλάτι
2-3 μικρές ντομάτες
2 σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένο κύμινο
2 χούφτες αλεύρι μαϊντανό
Για τη σάλτσα: ντομάτα ανάλογη λίγο
λάδι 1 σκελίδα σκόρδο 1 φύλλο δάφνης
αλάτι, πιπέρι 1/2 κουταλίτσα ζάχαρη

Βάζουμε τα ρεβύθια να μουσκέψουν από το βράδυ σε χλιαρό νερό μαζί με αλάτι χοντρό. Μετά τα ξεπλένουμε και τα περνάμε από τη μηχανή. Προσθέτουμε το αλεύρι, το κύμινο, το μαϊντανό και το σκόρδο ψιλοκομμένα, τις ντομάτες, αλάτι και πιπέρι. Με όλα αυτά πλάθουμε σουτζουκάκια και τα τηγανίζουμε.

Μετά ετοιμάζουμε μια σάλτσα με τη ντομάτα, το λάδι, το σκόρδο, το φύλλο δάφνης, αλάτι, πιπέρι και ζάχαρη. Όταν η σάλτσα είναι έτοιμη βάζουμε μέσα τα σουτζουκάκια να πάρουν μερικές βράσεις.

Φάβα

1/2 κιλό φάβα 1-2 καρότα λίγο σέλινο
μαϊντανό άνηθο
1/2 κουταλιά του γλυκού κούρκουμα
CARINO,αλάτι

Μουλιάζουμε τη φάβα μερικές ώρες ή από το βράδυ. Τη βάζουμε να βράσει με το νερό της, και αφού πάρει βράση βγάζουμε τον αφρό που κάνει. Ψιλοκόβουμε τα καρότα, το σέλινο, το μαϊντανό και τον άνηθο και τα ρίχνουμε μέσα στη φάβα. Προσθέτουμε 1/2 κουταλίτσα κούρκουμα, λίγο CARINO, ανάλογο αλάτι και την αφήνουμε να χυλώσει. Σημ- : Αντί αλάτι μπορούμε όταν τη σερβίρουμε να βάλουμε λίγο

μίζο[1]. Στο πιάτο μας βάζουμε λάδι και αρκετό λεμόνι.

Φακές

φακές
καρότο
σέλινο
μαϊντανό
άνηθο
μηλόξυδο

Μουσκεύουμε τις φακές μερικές ώρες ή από το βράδυ. Τις βάζουμε να βράσουν με το νερό τους, αφού πάρουν βράση βγάζουμε το λίγο αφρό που κάνουν και μετά ρίχνουμε ψιλοκομμένο καρότο αν θέλουμε σέλινο, μαϊντανό και άνηθο ψιλοκομμένα. Όταν χυλώσουν ρίχνουμε μηλόξυδο, CARINO και αλάτι. Αφήνουμε να πάρουν μερικές βράσεις και είναι έτοιμες.

---

1 Το μίζο είναι σκούρος σφιχτός πολτός από σόγια, ρύζι, κριθάρι ή σίκαλη και αλάτι. Είναι πολύ ωφέλιμο στον οργανισμό. Το βρίσκουμε στα καταστήματα υγιεινών τροφών.

Φασολάδα

2 φλιτζάνια του τσαγιού φασόλια ξερά
2-3 κρεμμύδια
1-2 καρότα
ρίζα σέλινο
μαϊντανό
ντομάτα ανάλογη
ανάλογο λάδι
1 κύβο χορταρικών
αλάτι, πιπέρι

Μουσκεύουμε τα φασόλια για μερικές ώρες ή από το βράδυ. Τα βάζουμε να βράσουν και προσθέτουμε τα χορταρικά ψιλοκομμένα, τη ντομάτα, το λάδι, τον κύβο, αλάτι αν χρειάζεται, πιπέρι, και τα αφήνουμε να βράσουν μέχρι να χυλώσουν. Για να χυλώσει η σούπα λιώνουμε μερικά φασόλια.

Φασόλια πλακί

$^{1}/_{2}$ κιλό φασόλια
1 κουτάλα λάδι
1 κρεμμύδι μεγάλο
μαϊντανό
2 σκελίδες σκόρδο
2 καρότα ντομάτα
ανάλογη αλάτι,
πιπέρι

Μουσκεύουμε τα φασόλια για μερικές ώρες ή από το βράδυ. Τα βάζουμε να βράσουν, ψιλοκόβουμε τα χορταρικά, προσθέτουμε το λάδι, τη ντομάτα, αλάτι, πιπέρι και τα

αφήνουμε να πιούν το ζουμί τους.

Φασόλια χάντρες

2 κιλά φασόλια ξερά
3 ντομάτες φρέσκιες
1 κρεμμύδι
1 ποτήρι λάδι
3 φύλλα δάφνης
2 κουταλιές σούπας μηλόξυδο
αλάτι, πιπέρι CARINO

Τσιγαρίζουμε το κρεμμύδι ψιλοκομμένο, προσθέτουμε τις ντομάτες περασμένες από το μύλο, και μόλις βράσουν ρίχνουμε τη δάφνη, λίγο πιπέρι και τα φασόλια που έχουμε μουσκέψει από το βράδυ. Τα βράζουμε μια ώρα ενώ προσθέτουμε κάθε τόσο λίγο ζεστό νερό. Στο τέλος ρίχνουμε το ξύδι και το αλάτι, και τ' αφήνουμε λίγο ακόμα να βράσουν.

ΠΙΤΕΣ

Ζύμη για πίτσα

400· γρ. αλεύρι
25 γρ. μαγιά μπύρας
λίγο αλάτι
15 γρ. λάδι ελιάς

Διαλύουμε τη μαγιά σε 180 γρ. χλιαρού νερού. Κοσκινίζουμε το αλεύρι, σχηματίζουμε ένα λόφο και στο κέντρο σχηματίζουμε μια γούβα και βάζουμε τη μαγιά διαλυμένη στο νερό. Ανακατεύουμε και δουλεύουμε τη ζύμη με τα χέρια λίγα λεπτά ώσπου να γίνει λεία και ελαστική. Σχηματίζουμε τότε μια μπάλα, τη χαράζουμε σταυρωτά και τη βάζουμε σε ένα ταψί αλευρωμένο. Τη σκεπάζουμε με μια πετσέτα και την αφήνουμε για $1^{1}/_{2}$ ώρα σε θερμοκρασία 25°. Αφού περάσει η $1^{1}/_{2}$ ώρα προσθέτουμε το αλάτι και το λάδι και τη δουλεύουμε καλά. Στην αρχή ανακατεύοντας και μετά χτυπώντας τη ζύμη στο τραπέζι. Απλώνουμε στο τέλος τη ζύμη με τα χέρια δίνοντάς της όσο πάχος θέλουμε. Τη βάζουμε σ' ένα ταψί λαδωμένο και τη γαρνίρουμε με ότι μας αρέσει.

Συμβουλή: Αφού γαρνίρουμε την πίτσα τη βάζουμε σε ήδη ζεστό φούρνο σε μέτρια θερμοκρασία για 45 λεπτά.

Κολοκυθόπιτες

Βράζουμε $^{1}/_{2}$ κιλό κολοκύθια, τα στραγγίζουμε και τα κόβουμε σε κομματάκια. Προσθέτουμε 250 γρ. φέτα τριμμένη, ένα φλιτζάνι του τσαγιού κεφαλογραβιέρα τριμμένη, ένα φλιτζάνι του τσαγιού φρυγανιά τριμμένη και δυο κουταλιές της σούπας βούτυρο. Με 400 γρ. φύλλο κρούστας, τυλίγουμε το μίγμα σε μεγάλες τρίγωνες κολοκυθόπιτες αλείφοντας πάντα το φύλλο με λάδι. Βάζουμε τις κολοκυθόπιτες σε ταψί βουτυρωμένο και τις ψήνουμε σε

μέτριο φούρνο για μισή ώρα περίπου. Αν θέλουμε στη γέμιση βάζουμε δυόσμο ή μαϊντανό ψιλοκομμένο.

Άλλη συνταγή: Αντί κολοκύθια, βάζουμε κολοκύθα. Επίσης αντί για τρίγωνα μπορούμε να διπλώσουμε το φύλλο στα δύο και να βάλουμε γέμιση κατά μήκος (ένα δάκτυλο πάχος), το τυλίγουμε σε μακρόστενο μπουρέκι και μετά σε σαλίγκαρο.

Κολοκυθόπιτα με τυρί

Ξύνουμε κολοκυθάκια στον τρίφτη και τα μαραίνουμε με λίγο λάδι μαζί με ένα κρεμμύδι ψιλοκομμένο και λίγο 'άνηθο. Προσθέτουμε και τυριά διάφορα τριμμένα.

Κάνουμε μια ζύμη για πίτσα, τη χωρίζουμε στα δύο. Το ένα κομμάτι το απλώνουμε σ' ένα ταψί και από πάνω βάζουμε τη γέμιση. Σκεπάζουμε με το άλλο κομμάτι φύλλο καλά και τη βάζουμε στο φούρνο.

Μελιτζανάκια

2 κιλά μελιτζάνες
3 κρεμμύδια
1 φλιτζάνι τραχανά γλυκό
1 κουταλάκι πιπέρι
1 κουταλάκι αλάτι
1 κουταλάκι κανέλα
1 κιλό έτοιμα φύλλα

Τρίβουμε τις μελιτζάνες, βάζουμε 1 κουταλιά αλάτι και τις αφήνουμε $^1/_2$ ώρα ή 20' με λίγο λεμόνι να μη μαυρίσουν.

Τρίβουμε τα κρεμμύδια στον τρίφτη, τα τσιγαρίζουμε με ένα ποτήρι λάδι. Μόλις μαραθούν ρίχνουμε τον τραχανά, το πιπέρι, το αλάτι, την κανέλα. Ξεπλένουμε τις μελιτζάνες και τις στύβουμε να μην έχουν νερό και τις ρίχνουμε στο κρεμμύδι. Προσθέτουμε ένα ποτήρι γάλα και μια χούφτα τυρί τριμμένο και μια κουταλιά ζάχαρη. Τα σωτάρουμε όλα μαζί 10'. Η γέμιση είναι έτοιμη. Στρώνουμε τα μισά φύλλα σ' ένα ταψί και τα βουτυρώνουμε, βάζουμε τη γέμιση και μετά τα υπόλοιπα φύλλα βουτυρωμένα, και τη βάζουμε στο φούρνο.

Πιροσκί

Για *τη ζύμη:*
1 φλιτζάνι γάλα
1 φλιτζάνι λάδι
2 κουταλιές σούπας σογιάλευρο
25 γρ. μαγιά μπύρας
2 κουταλάκια μπέικιν
αλεύρι όσο πάρει

Κάνουμε μ’ αυτά τα υλικά μια ζύμη όχι σφιχτή, δεν την αφήνουμε να φουσκώσει αλλά την κόβουμε σε μικρά μπαλάκια. Τ’ ανοίγουμε σε σχήμα στρογγυλό, βάζουμε λίγη γέμιση και τα τυλίγουμε σε σχήμα φλογέρας. Τα ψήνουμε στο φούρνο ή τα τηγανίζουμε.

Γέμιση:

α) Χόρτα βραστά σωταρισμένα με κρεμμύδι. Προσθέτουμε ψιλοκομμένο μαϊντανό και CAR I NO ή β) Πατάτα πουρέ με σωταρισμένο κρεμμύδι και CARINO ή αντί κρεμμύδι βάζουμε ψιλοκομμένο μαϊντανό ή γ) Κιμά σόγια (βλ. Κεφ. Σόγια), ή δ) Μπορούμε να βάλουμε οτιδήποτε άλλη γέμιση θέλουμε.

Πίτα με πράσα

Βράζουμε τα πράσα και τα κόβουμε σε κομμάτια. Φτιάχνουμε μια ζύμη για φύλλο. Βάζουμε στη φωτιά μικρή κουταλιά βούτυρο, άμα λιώσει ρίχνουμε μια κουταλιά αλεύρι και προσθέτουμε γάλα εβαπορέ $^{1}/_{2}$ και $^{1}/_{4}$ νερό και γίνεται μια κρέμα πολύ πηχτή, τη βγάζουμε από τη φωτιά και προσθέτουμε διάφορα τυριά τριμμένα. Την ανακατεύουμε με τα πράσα και τη βάζουμε σε ένα ταψί πάνω από το φύλλο, αν θέλουμε βάζουμε ένα φύλλο από πάνω, και την ψήνουμε στο φούρνο.

Πίτσα με μανιτάρια

Φτιάχνουμε ζύμη για πίτσα (θλ. συνταγή), τη βάζουμε σε ένα ταψί και τη γαρνίρουμε με μια σάλτσα με μανιτάρια σκέτη

(θλ. Σάλτσες) και μαϊντανό ψιλοκομμένο και τη βάζουμε στο φούρνο να ψηθεί.

Πίτσα με πιπεριές και ελιές

Φτιάχνουμε ζύμη για πίτσα (6λ. συνταγή), τη βάζουμε σε ένα ταψί και τη γαρνίρουμε με λίγη φρέσκια ντομάτα κομμένη σε φέτες, αφού πρώτα την έχουμε ξεφλουδίσει, με κομμάτια πιπεριάς γλυκιάς που έχουμε ψήσει στο φούρνο και ξεφλουδίσει, και με μερικές ελιές κομμένες σε κομμάτια, και τη βάζουμε στο φούρνο να ψηθεί.

Πίτσα με τυρί και ντομάτα

Φτιάχνουμε ζύμη για πίτσα (βλ. συνταγή), τη βάζουμε σε ένα ταψί και τη γαρνίρουμε με λίγη φρέσκια ντομάτα κομμένη σε φέτες αφού πρώτα την έχουμε ξεφλουδίσει, με κομμάτια τυρί για πίτσες ή ότι τυρί μας αρέσει αρκεί να λιώνει εύκολα, μια κουταλίτσα λάδι ελιάς, ρίγανη και μερικά φυλλαράκια από φρέσκο βασιλικό, και τη βάζουμε στο φούρνο να ψηθεί.

Πιτσάκια κλειστά με χορταρικά

Γ*ια τη ζύμη:*
400 γρ. αλεύρι
20 γρ. μαγιά μπύρας διαλυμένη σε χλιαρό νερό Με αυτά τα υλικά κάνουμε μια ζύμη. Μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε οποιαδήποτε άλλη ζύμη πίτσας.

Τη χωρίζουμε σε έξι κομμάτια και τ' ανοίγουμε με το χέρι (να έχουν πάχος 3-4 χιλιοστά). Βάζουμε στο καθένα λίγη γέμιση στο μισό (από τη μια μεριά), διπλώνουμε το άλλο μισό από πάνω και πιέζουμε να κολλήσει καλά. Τ' αλείφουμε με γάλα εβαπορέ και τα βάζουμε σε λαδωμένο ταψί και τα ψήνουμε στο φούρνο 200°C.
Για τη *γέμιση:*

α) 300 γρ. διάφορα χόρτα ανάλογα με την εποχή (κολοκυθάκια, σέσκουλα, βλίτα, κρεμμύδια, μαρούλια, σπανάκι κ.λπ.). Τα καθαρίζουμε, τα βράζουμε, τα ψιλοκόβουμε και τα

τσιγαρίζουμε με λίγο λάδι και ψιλοκομμένο μαϊντανό. Προσθέτουμε αλάτι και πιπέρι. Δεν τ’ αφήνουμε να ψηθούν πολύ, τα στραγγίζουμε από το λάδι και τ' ανακατεύουμε με τυρί τριμμένο (κεφαλοτύρι, παρμεζάνα κ.ά.) και με 150 γρ. ανθότυρο ή ανάλατη μυτζήθρα. Αν θέλουμε προσθέτουμε και κομμένες ελιές ή

β) Με κιμά σόγιας, που έχουμε ετοιμάσει (βλ. Κεφ. Σόγια) και έχουμε αφήσει να πιεί τελείως τη σάλτσα του και στον οποίο προσθέτουμε λίγο σογιάλευρο ή γ) Μπορούμε να βάλουμε και οποιαδήποτε άλλη γέμιση θέλουμε π.χ. με μελιτζάνες, κόκκινες πιπεριές, κολοκύθια κ.λπ.

Ρεπανόπιτα

Για *τη ζύμη:*

1 φλιτζάνι αραβοσιτέλαιο 1 φλιτζάνι νερό

$^{1}/_{2}$ κιλό αλεύρι σκούρο ή άσπρο ή μισό - μισό

Γ*ια τη γέμιση:*

1 κιλό περίπου ρεπάνια

2-3 κρεμμυδάκια φρέσκα

$^{1}/_{4}$ του κιλού φέτα ή τυρί άλλο τριμμένο

λίγο λάδι

Καθαρίζουμε και πλένουμε τα φύλλα ενός μάτσου ρεπανιών, μετά τα βράζουμε λίγο με λίγο νερό. Κόβουμε τα κρεμμυδάκια και λιώνουμε μ’ ένα πιρούνι τη φέτα. Στραγγίζουμε τα πράσινα φύλλα των ρεπανιών και τα βάζουμε με λίγο λάδι σε ένα μπολ. Προσθέτουμε τη φέτα, τα κρεμμυδάκια ψιλοκομμένα και μπεσαμέλ (βλ. Σάλτσες) και ανακατεύουμε. Ετοιμάζουμε τη ζύμη, τη χωρίζουμε στα δύο και ανοίγουμε δύο φύλλα. Το ένα το απλώνουμε σε ένα πυρέξ που έχουμε ήδη βουτυρώσει. Μετά ρίχνουμε τη γέμιση και τη σκεπάζουμε με το άλλο φύλλο. Χαράζουμε την πίτα σε κομμάτια σαν του μπακλαβά και την ψήνουμε στο φούρνο 1 ώρα περίπου. Μπορούμε να βάλουμε μόνο το κάτω φύλλο, ή να χρησιμοποιήσουμε φύλλο έτοιμο. Αν θέλουμε στη γέμιση προσθέτουμε άνηθο ψιλοκομμένο. Μπορούμε επίσης να κάνουμε την πίτα με μισό σπανάκι και μισό ρεπανόφυλλα, ή και μόνο σπανάκι.

Σπανακόπιτα

Γ*ια τη ζύμη:*
4 φλιτζάνια αλεύρι
4 κουταλάκια κοφτά μπέικιν πάουντερ
1 κεσέ γιαούρτι
1 ποτήρι του κρασιού λάδι ελιάς 1
πρέζα αλάτι

Τα ανακατεύουμε όλα μαζί, τα ζυμώνουμε και τα απλώνουμε στα τοιχώματα δύο ταψιών.

Για *τη γέμιση:*
Βράζουμε 1 κιλό σπανάκι χωρίς νερό και το ανακατεύουμε με μπεσαμέλ (6λ. Σάλτσες), τυρί τριμμένο (μυτζήθρα, ξερή φέτα), πιπέρι CARINO. Βάζουμε τη γέμιση πάνω από τη ζύμη και το βάζουμε να ψηθεί για μια ώρα στο φούρνο.

Σπανακόπιτα με πράσο

Για το φύλλο:
1 κιλό αλεύρι σκληρό 1 μικρό κεσέ γιαούρτι πρόβειο
1 μικρό κεσέ λάδι λίγο αλάτι

Για *τη γέμιση:* σπανάκι μερικά πράσα κρεμμυδάκια
φρέσκα τυρί τριμμένο άνηθο ψιλοκομμένο

Βράζουμε το σπανάκι με λίγο πράσο και κρεμμυδάκια ψιλοκομμένα, με ελάχιστο νερό. Τ' αφήνουμε να σιγοβράσουν ώσπου να πιουν το νερό τους. Μετά προσθέτουμε και τυρί τριμμένο αν θέλουμε.

Ανακατεύουμε και ζυμώνουμε τα υλικά για το φύλλο και φτιάχνουμε δύο φύλλα. Απλώνουμε σ' ένα ταψί το ένα φύλλο, ρίχνουμε από πάνω τη γέμιση και μετά το άλλο φύλλο και βάζουμε την πίτα στο φούρνο να ψηθεί.

Τυρόπιτα

$^{1}/_{2}$ κιλό φύλλο
τυριά τριμμένα διάφορα (κασέρι, φέτα, κεφαλοτύρι)
1 ποτήρι γάλα
1 κουταλιά σιμιγδάλι

Φτιάχνουμε μια κρέμα με το γάλα και το σιμιγδάλι και ρίχνουμε τα τυριά τριμμένα. Σ' ένα ταψί απλώνουμε τα μισά φύλλα βουτυρώνοντας ένα - ένα, βάζουμε τη γέμιση και από πάνω τα υπόλοιπα φύλλα βουτυρωμένα, και τη βάζουμε στο φούρνο.

Αν θέλουμε στη γέμιση βάζουμε λίγο δυόσμο.

Χορτοπιτάκια

1 ποτήρι λάδι
1 ποτήρι τυρί ξυσμένο
1 ποτήρι χλιαρό νερό
όσο αλεύρι σηκώσει
3 κουταλάκια μπέικιν
Για τη γέμιση: μαϊντανό,
άνηθο μάραθο γουλί
πράσσα
1 φλιτζάνι λάδι

Ετοιμάζουμε τη ζύμη, την απλώνουμε σε μάρμαρο ή σε φορμάικα και μ' ένα φλιτζάνι κόβουμε στρογγυλά κομμάτια ή μ' ένα μαχαίρι κόβουμε τετράγωνα κομμάτια, στα οποία βάζουμε λίγη από τη γέμιση που έχουμε ετοιμάσει με τα χόρτα ψιλοκομμένα και ψημένα με το λάδι στην κατσαρόλα. Μετά τα διπλώνουμε, τα πιέζουμε γύρω - γύρω να κλείσουν καλά, τα βάζουμε σε ταψί. Από πάνω τ' αλείφουμε με λίγο γάλα εβαπορέ για να πάρουν χρώμα και τα ψήνουμε στο φούρνο.

ΣΑΛΑΤΕΣ

Όλα τα λαχανικά μπορούμε να τα φάμε και ωμά, ξυσμένα ή ψιλοκομμένα. Είναι πολύ ωφέλημα γιατί έτσι περιέχουν όλες τις βιταμίνες τους. Επίσης τα μανιτάρια τρώγονται και ωμά μέσα στις σαλάτες.

Αγγούρι γεμιστό

2 αγγούρια χοντρά
3-4 καρότα
5-6 αγγουράκια τουρσί
125 γρ. βούτυρο
125 γρ. τυρί φέτα
1 πιπεριά πράσινη
1 πιπεριά κόκκινη γλυκιά
ελιές

Αδειάζουμε τα αγγούρια όπως τα κολοκυθάκια. Αν είναι μεγάλα τα κόβουμε σε 2, 3 ή 4 κομμάτια για να τα αδειάσουμε ευκολότερα. Βράζουμε τα καρότα και μετά τα ψιλοκόβουμε μαζί με τις πιπεριές και τα αγγουράκια τουρσί. Χτυπάμε το βούτυρο με τη φέτα ώσπου να γίνει ένα αρκετά σφιχτό μίγμα, και προσθέτουμε τα καρότα, τις πιπεριές, τα αγγουράκια τουρσί, καθώς και ελιές ψιλοκομμένες. Ανακατεύουμε καλά και γεμίζουμε με το μίγμα τα αγγούρια. Μετά τα βάζουμε στην κατάψυξη για δύο ώρες και τα σερβίρουμε αφού τα κόψουμε σε φέτες.

Καρδαμοσαλάτα

κάρδαμο φρέσκο 1 καρδιά μαρουλιού ελιές
τυρί φέτα μηλόξυδο αλάτι, πιπέρι λάδι

Κόβουμε το κάρδαμο και το μαρούλι, προσθέτουμε τη φέτα

και τις ελιές. Ρίχνουμε αλάτι, πιπέρι, λάδι και μηλόξυδο.

Κολοκύθια και πατάτες με ρίγανη

1 κιλό κολοκυθάκια
4 μέτριες πατάτες
1 κύβο χορταρικών, αλάτι, CARINO, ρίγανη

Κόβουμε σε κύβους τα κολοκυθάκια και τις πατάτες, τα βάζουμε να βράσουν με ένα κύβο, CARINO, αλάτι και αρκετή ρίγανη, ώσπου να πιούν το νερό τους. Το νερό στην αρχή πρέπει να τα σκεπάζει.

Κουνουπίδι με γλυκάνισο

Ατμοβράζουμε το κουνουπίδι με γλυκάνισο και κύμινο

.Το νερό δεν το πετάμε αλλά κάνουμε με αυτό πιλάφι, πληγούρι κ.λπ.

Μαϊντανοσαλάτα

5 ματσάκια μαϊντανό
1-2 κρεμμύδια
5-6 ντομάτες
2 λεμόνια λάδι, δυόσμο

Ψιλοκόβουμε το μαϊντανό μαζί με λίγο δυόσμο, τα κρεμμύδια τα βάζουμε σε μια σαλατιέρα, προσθέτουμε τις ντομάτες κομμένες σε κομμάτια, το χυμό των λεμονιών, λάδι και ανακατεύουμε καλά. Τρώγεται μόνη της, ή με λάχανο ή μαρούλι ψιλοκομμένο, ή με ξυσμένο καρότο που του έχουμε βάλει χυμό λεμονιού.

Μελιτζάνα σαλάτα

5-6 μελιτζάνες λάδι
μηλόξυδο μαϊντανό
ρίγανη αλάτι, πιπέρι

Ψήνουμε τις μελιτζάνες στο φούρνο περίπου μια ώρα.

Μετά τις ξεφλουδίζουμε και τις κόβουμε σε κομμάτια. Τις βάζουμε σ' ένα μπωλ με αλάτι, πιπέρι, μαϊντανό ψιλοκομμένο, ρίγανη. Δουλεύουμε όλα αυτά καλά προσθέτοντας λίγο - λίγο το λάδι και το ξύδι ώσπου να γίνουν σαν κρέμα.

Μελιτζανοσαλάτα με γιαούρτι

1 κιλό μελιτζάνες
χυμό λεμονιού
αλάτι, πιπέρι
1 φλιτζάνι γιαούρτι σακούλας
4 κουταλιές της σούπας λάδι
μαϊντανό ψιλοκομμένο

Ψήνουμε στο φούρνο τις μελιτζάνες. Μετά τις ξεφλουδίζουμε και τις κόβουμε σε κομμάτια και δουλεύουμε σε γουδί ή στο μίξερ. Προσθέτουμε μια κουταλιά χυμό λεμονιού, αλάτι, πιπέρι, το γιαούρτι, το λάδι και το μαϊντανό. Βάζουμε τη μελιτζανοσαλάτα σε ένα μπωλ και την αφήνουμε στο ψυγείο να παγώσει.

Μελιτζανοσαλάτα με ντομάτα

μελιτζάνα
ντομάτα
κρεμμύδι (προαιρετικά)
λάδι
λεμόνι

Ψήνουμε τη μελιτζάνα στο φούρνο και μετά την ξεφλουδίζουμε και τη χοντροκόβουμε. Προσθέτουμε τη ντομάτα, το κρεμμύδι, το λάδι και το λεμόνι.

Μελιτζανοσαλάτα με πατάτα

V_2 κιλό πατάτες 3 μελιτζάνες
1 ποτηράκι του κρασιού λάδι V_2 ποτηράκι του κρασιού μηλόξυδο 1 φλιτζάνι του τσαγιού γάλα αλάτι

Βράζουμε τις πατάτες και τις περνάμε από το μύλο. Προσθέτουμε το γάλα, το μηλόξυδο και το λάδι. Ψήνουμε τις

μελιτζάνες στο φούρνο και μετά τις ξεφλουδίζουμε, τις λιώνουμε, τις προσθέτουμε στις πατάτες και ανακατεύουμε καλά. Βάζουμε αλάτι και αν θέλουμε λίγο σκόρδο σκόνη.

Μελιτζανοσαλάτα με τυριά

$^1/_2$ κιλό μελιτζάνες
1 φλιτζάνι του τσαγιού λάδι
1$^1/_2$ φλιτζάνι του τσαγιού διάφορα τυριά τριμμένα
1 φλιτζάνι του τσαγιού καρύδια και αμύγδαλα
αλάτι
μαϊντανό ψιλοκομμένο

Ψήνουμε τις μελιτζάνες και όταν ψηθούν τις ξεφλουδίζουμε και τις κόβουμε σε κομμάτια. Τις λιώνουμε και ρίχνουμε λίγο - λίγο το λάδι. Προσθέτουμε τα τυριά, τα αμύγδαλα και τα καρύδια κοπανισμένα καλά, και δουλεύουμε ώσπου να γίνουν σαν αλοιφή. Σερβίρουμε με μαϊντανό ψιλοκομμένο.

Παντζάρια ζελέ με σκόρδο

παντζάρια
σκόρδο σκόνη
μηλόξυδο
1 κουταλάκι του γλυκού Gelozone από τα καταστήματα υγιεινών τροφών
2 ποτήρια νερό, κάπαρη

Βράζουμε τα παντζάρια με το σκόρδο και κόβουμε μόνο τα κεφάλια σε κομματάκια μικρά. Βάζουμε χωριστά σε μια κατσαρόλα το νερό, όπου διαλύουμε τη σκόνη Geiozone, και το βάζουμε στη φωτιά μόλις να πάρει βράση ανακατεύοντας συνέχεια. Το κατεβάζουμε και το ρίχνουμε στα ψιλοκομμένα παντζάρια, προσθέτοντας το μηλόξυδο και αν θέλουμε και κάπαρη.

Πατατοσαλάτα

Βράζουμε τις πατάτες και τις κόβουμε σε κύβους. Προσθέτουμε ρίγανη, αλάτι, πιπέρι και λαδολέμονο. Αντί ρίγανη μπορούμε να βάλουμε βασιλικό ή δυόσμο ή δενδρολίβανο σκόνη ή ότι άλλο αρωματικό θέλουμε.

Ραέτα

1 μεγάλο αγγούρι
1 μέτριο κρεμμύδι
1 ντομάτα κόκκινη και σφιχτή
2- 3 κλωνάρια φρέσκο κολίανδρο ή λίγη σκόνη
1 κουταλάκι του τσαγιού κύμινο σκόνη
αλάτι, πιπέρι
$^{1}/_{4}$ του κιλού γιαούρτι

Καθαρίζουμε το αγγούρι αφήνοντας πού και πού μια λωρίδα πράσινο. Το κόβουμε σε χοντρούς κύβους αφαιρώντας εν ανάγκη τους χοντρούς σπόρους. Ψιλοκόβουμε το κρεμμύδι. Βάζουμε αγγούρι, κρεμμύδι και αλάτι στη σαλατιέρα και τα αφήνουμε 5-10 λεπτά να φύγει το νερό τους. Τα σουρώνουμε ή τα βάζουμε πάνω σε χαρτοπετσέτα για να στραγγίσουν καλά. Ψιλοκόβουμε τον κολίανδρο. Χοντροκόβουμε την ντομάτα, ξεφλουδισμένη και ξεσποριασμένη. Τα βάζουμε όλα αυτά σε ένα σκεύος με καπάκι και προσθέτουμε το γιαούρτι και το κύμινο. Ανακατεύουμε προσεκτικά να είναι όλα βουτηγμένα μέσα στο γιαούρτι, χωρίς να λιώσουν. Σκεπάζουμε και κρατάμε σε μέρος δροσερό το λιγότερο μια ώρα πριν το σερβίρουμε.

Ραέτα με μελιτζάνες

1 μεγάλη μελιτζάνα
2 κουταλιές της σούπας αραχιδέλαιο
1 μικρό κρεμμυδάκι

1 μικρή ντομάτα
1 κουταλιά της σούπας GARAM MASSALA*
2 κουταλιές της σούπας φρέσκο κολίανδρο
αλάτι, μια πρέζα ζάχαρη
$^{1}/_{4}$ του κιλού γιαούρτι

Ψήνουμε τη μελιτζάνα σε δυνατό φούρνο αφού πρώτα τη χαράξουμε, 30-40 λεπτά, μέχρι να μαλακώσει. Την καθαρίζουμε από τους σπόρους και τη φλούδα και τη χοντροκόβουμε. Ζεματάμε τη ντομάτα για να την ξεφλουδίσουμε. Βγάζουμε τους σπόρους της και την κόβουμε κομματάκια. Ψιλοκόβουμε και το κρεμμύδι. Βάζουμε σε ένα τηγάνι το λάδι να ζεσταθεί, προσθέτουμε το κρεμμύδι με λίγο αλάτι. Ανακατεύουμε μέχρι να πάρει κάποια διαφάνεια, προσθέτουμε τη ζάχαρη ανακατεύοντας διαρκώς. Καραμελιάζει χωρίς να καεί. Προσθέτουμε GARAM MASSALA, τη ντομάτα και το μισό κολίανδρο, ψήνονται ένα λεπτό και βάζουμε και τη μελιτζάνα άλλα 3-4 λεπτά. Σερβίρουμε σε σαλατιέρα να μισοκρυώσει και τότε προσθέτουμε το γιαούρτι και ανακατεύουμε προσεκτικά. Σκεπάζουμε και φυλάγουμε σε δροσερό μέρος μέχρι να τη σερβίρουμε (το λιγότερο μια ώρα).

* Garam Massala: 1 κουταλάκι του καφέ κάρδαμο ψιλοκομμένο
1 κουταλάκι του καφέ μάραθο
$^{1}/_{2}$ κουταλάκι του καφέ κόκκινη καυτή πιπεριά σε σκόνη
3- 4 γαρίφαλλα
1 σκελίδα σκόρδο κοπανισμένη
1 κουταλάκι του καφέ ξυσμένη πιπερόριζα

Όλα αυτά ψιλοκομμένα στο μίξερ.

Ραέτα με πιπεριά

1-2 πιπεριές γλυκιές μεγάλες (κόκκινες, πράσινες, κίτρινες)
1 ντομάτα 1 κρεμμύδι
1 μικρή καυτή κόκκινη πιπεριά
2 πρέζες κόκκινο καυτό πιπέρι
1 μικρό ματσάκι δυόσμο αλάτι,
πιπέρι
$^{1}/_{4}$ του κιλού γιαούρτι

Ψήνουμε στο Grill τις πιπεριές. Ψιλοκόβουμε το κρεμμύδι και το δυόσμο. Κόβουμε σε λεπτές φετούλες την κόκκινη καυτή πιπεριά. Ξεφλουδίζουμε και κόβουμε σε μακρόστενες λουρίδες τη ντομάτα. Τα ανακατεύουμε όλα καλά σε μια σαλατιέρα και προσθέτουμε και το γιαούρτι. Ξεφλουδίζουμε τις πιπεριές και τις κόβουμε σε λεπτές λουρίδες κρατώντας το εσωτερικό ζουμάκι (νοστιμότατο). Τα προσθέτουμε στα άλλα, αλατοπιπερώνουμε και τα αφήνουμε σκεπασμένα μια ώρα σε δροσερό μέρος προτού σερβίρουμε.

Ρεβυθοσαλάτα

Βράζουμε $^{1}/_{2}$ κιλό ρεβύθια. Τα περνάμε από το μύλο. Βάζουμε σε ένα μπωλ $^{1}/_{2}$ φλιτζάνι ταχίνι, το δουλεύουμε λίγο με νερό. Προσθέτουμε 2-3 σκελίδες σκόρδο, λιωμένο, το χυμό δύο λεμονιών, αλάτι, πιπέρι, λίγο λάδι. Ρίχνουμε στο μίγμα ταχινιού τα ρεβίθια και ανακατεύουμε καλά. Σερβίρουμε με ψιλοκομμένο μαϊντανό. Αν θέλουμε μπορούμε να παραλείψουμε το σκόρδο ή να βάλουμε σκόνη σκόρδου.

Σαλάτα με αγκινάρες

1 σελινόριζα μέτρια
2 πιπεριές πράσινες
2 καρότα
2 αγκινάρες
μαϊντανό, άνηθο
2 λεμόνια (το χυμό)
αλάτι, CARINO ή πιπέρι καγιέν
λάδι

Κόβουμε σε μικρά κομματάκια τις αγκινάρες και τις τρίβουμε με λεμόνι. Ξύνουμε τη σελινόριζα και τα καρότα στον τρίφτη. Ψιλοκόβουμε τις πιπεριές, μαϊντανό και άνηθο. Τ' ανακατεύουμε όλα μαζί και περιχύνουμε με το λάδι και το χυμό λεμονιού, και ρίχνουμε αλάτι και πιπέρι ή βάζουμε μίζο. (Βλέπε συνταγή Φακές).

Σαλάτα καλοκαιρινή

ντομάτες
αγγούρι
γλυστρίδα (αντράκλα)
βασιλικό φρέσκο
CARINO, αλάτι λάδι,
μηλόξυδο

Κόβουμε τις ντομάτες και το αγγούρι σε κομμάτια, ψιλοκόβουμε τη γλυστρίδα και το βασιλικό. Τα ανακατεύουμε και προσθέτουμε το αλάτι, το CARINO, το λάδι και το μηλόξυδο.

Σαλάτα κοκτέιλ

2 πατζάρια ωμά μεγάλα ή 3 μέτρια
λίγο λάχανο
μαρούλι μερικά φύλλα
2 καρότα μεγάλα ή 3 μικρά
λίγη ρόκα
2-3 ντομάτες
μαϊντανό, άνηθο
λάδι, μηλόξυδο ή λεμόνι
αλάτι, CARINO

Τρίβουμε τα παντζάρια, τα καρότα και το λάχανο στον τρίφτη. Ψιλοκόβουμε τα υπόλοιπα. Τα ανακατεύουμε όλα μαζί. Κτυπάμε χωριστά το λάδι, το μηλόξυδο ή λεμόνι, το αλάτι και το CARINO, τα ρίχνουμε στη σαλάτα και ανακατεύουμε. Τα αφήνουμε λίγο και σερβίρουμε. Πηγαίνει ωραία και με τη σάλτσα γιαουρτιού (θλ. Σάλτσες).

Μπορούμε να παραλείψουμε αν θέλουμε ένα ή περισσότερα από τα πιο πάνω χορταρικά.

Σαλάτα με λάχανο και καρότο

Ψιλοκόβουμε το λάχανο και τρίβουμε τα καρότα στον τρίφτη. Βάζουμε στο λάχανο μηλόξυδο και στα καρότα λεμόνι. Τ' αφήνουμε λίγο. Τ’ ανακατεύουμε μαζί και προσθέτουμε ψιλοκομμένο μαϊντανό και άνηθο και, αν θέλουμε, ντομάτα ψιλοκομμένη, τ’ ανακατεύουμε όλα μαζί, προσθέτουμε λάδι, αλάτι και πιπέρι.

Σαλάτα με λάχανο κόκκινο

1 λάχανο κόκκινο 1 κρεμμύδι
(προαιρετικά) ελιές
μαϊντανό, άνηθο ψιλοκομμένα
λάδι, μηλόξυδο λίγη μουστάρδα
αλάτι, πιπέρι

Κόβουμε το λάχανο και βάζουμε λίγο μηλόξυδο. Τ’ αφήνουμε να σταθεί λίγη ώρα (όσο περισσότερη ώρα σταθεί με το ξύδι τόσο πιο ευκολοχώνευτο γίνεται το λάχανο γι' αυτό είναι καλό να ετοιμάζουμε τη σαλάτα μια - δυο ώρες πριν να τη σερβίρουμε), προσθέτουμε αλάτι, πιπέρι, ελιές κρεμμύδι, αν θέλουμε μαϊντανό, άνηθο και την περιχύνουμε με το λάδι που το έχουμε χτυπήσει με τη μουστάρδα.

Σαλάτα με πλιγούρι

$1^1/_2$ ποτήρι πλιγούρι
1 κρεμμυδάκι (προαιρετικά)
2 ντομάτες
2 πιπεριές πράσινες 2 κόκκινες
γλυκές πιπεριές 1 ποτήρι ταχίνι
αλάτι

Μουσκεύουμε το πλιγούρι με δύο ποτήρια νερό, για 2-3 ώρες να φουσκώσει. Ψιλοκόβουμε το κρεμμυδάκι, τις ντομάτες, τις πιπεριές, προσθέτουμε το πλιγούρι στραγγισμένο. Χτυπάμε το ταχίνι με λίγο νερό ώσπου να ασπρίσει και να γίνει μια πηχτή σάλτσα. Περιχύνουμε τη σαλάτα με το ταχίνι και ανακατεύουμε καλά.

Σαλάτα με Ροκφόρ

1 κιλό πατάτες 100 γρ.
ροκφόρ
2 κουταλιές της σούπας μηλόξυδο ή χυμό λεμονιών
5 κουταλιές της σούπας λάδι

Βράζουμε τις πατάτες με τις φλούδες μέσα σε κρύο νερό επί 25 λεπτά από τη στιγμή που θα πάρουν βράση. Σε ένα μπωλ λιώνουμε το ροκφόρ με ένα πιρούνι, προσθέτουμε λάδι λίγο - λίγο και το μηλόξυδο ή το χυμό λεμονιού ώσπου να

πετύχουμε μια σάλτσα πηχτή σαν μαγιονέζα. Κόβουμε τις πατάτες και τις ανακατεύουμε με τη σάλτσα και τις σερβίρουμε ζεστές.

Σαλάτα χωριάτικη

3 ντομάτες
λίγη γλυστρίδα (αντράκλα)
1 αγγούρι 1 μελιτζάνα τουρσί 5 αγγουράκια τουρσί
κάπαρη, ελιές τυρί φέτα
1 κρεμμύδι (προαιρετικά) ρίγανη, μηλόξυδο αλάτι,
πιπέρι, λάδι

Τα κόβουμε όλα σε κομμάτια και τ' ανακατεύουμε. Ρίχνουμε αλάτι, πιπέρι, λάδι και μηλόξυδο.

Χωριάτικη σαλάτα με μελιτζάνες

2 μελιτζάνες
1 κρεμμύδι (προαιρετικά)
2 ντομάτες
1 αγγούρι
1 πιπεριά πράσινη
ρίγανη, μαϊντανό
κάπαρη
ελιές
λάδι

αλάτι, πιπέρι

Ψήνουμε τις μελιτζάνες στο φούρνο και όταν ψηθούν τις ξεφλουδίζουμε και τις κόβουμε σε κομμάτια. Κόβουμε τις ντομάτες, το αγγούρι, την πιπεριά, το κρεμμύδι. Προσθέτουμε τις μελιτζάνες, τις ελιές, την κάπαρη, τη ρίγανη, το μαϊντανό, αλάτι, πιπέρι και λάδι και ανακατεύουμε καλά.

Ψωμάκια μωσαϊκό

Παίρνουμε φρατζόλες μακρόστενες, αφαιρούμε την ψύχα και τη ζυμώνουμε με γάλα ή με διαλυμένο κύβο χορταρικών, μετά προσθέτουμε λίγο βούτυρο φρέσκο, διάφορα τουρσιά, όλα ψιλοκομμένα και κομματάκια τυρί (κασέρι, γραβιέρα κ.λπ.). Τα πλάθουμε όλα μαζί. Ξαναγεμίζουμε τα φρατζολάκια, τα βάζουμε στο ψυγείο για λίγο και τα σερβίρουμε κόβοντάς τα σε φέτες πάχους ενός δακτύλου περίπου.

ΣΑΛΤΣΕΣ

Αυγολέμονο (χωρίς αυγά)

1 κουταλιά βούτυρο
1 κουταλιά κορν φλάουερ ή αλεύρι
λίγο κύβο χορταρικών
ένα λεμόνι

Βάζουμε το βούτυρο με το κορν φλάουρ ή το αλεύρι σε σιγανή φωτιά και το γυρίζουμε ώσπου να γίνει μια λεία κρέμα και προσθέτουμε τον κύβο και το λεμόνι. Σερβίρετε με ντολμαδάκια, γιουβαρλάκια, βραστά κολοκυθάκια, πατάτες κ.λπ.

Αυγολέμονο για ντολμαδάκια

Βάζουμε σογιέλαιο να ψιλοκαεί, ρίχνουμε λίγο σογιάλευρο και ανακατεύουμε προσθέτοντας το ζουμί από ντολμαδάκια και το χυμό λεμονιού.

Τα ντολμαδάκια τα βράζουμε με κύβο χορταρικών.

Αυγολέμονο με πατάτα

2 πατάτες βρασμένες
λάδι όσο τραβήξει η πατάτα
λεμόνι όσο θέλουμε
$^{1}/_{2}$ κουταλάκι κούρκουμα (βλ. Βότανα)

Τα βάζουμε όλα στο μίξερ.

Μαγιονέζα

Βάζουμε στο μίξερ 2 κουταλιές λάδι
2 κουταλιές γάλα 2 κουταλιές άσπρο τυρί
άπαχο 2 κουταλιές χυμό λεμονιού ·ή
μηλόξυδο 1 κουταλίτσα μουστάρδα λίγο
κούρκουμα (6λ. Βότανα)

Δουλεύουμε τα υλικά ώσπου να γίνουν μια κρέμα λεία και ανάλογα με τις προτιμήσεις μας αρωματίζουμε με μαϊντανό, σκόρδο κ.λπ.

Μαγιονέζα με πατάτα

Μπορούμε επίσης να κάνουμε μαγιονέζα με πατάτα βραστή, λάδι και λεμόνι. Να λιώσουμε την πατάτα και να προσθέσουμε σιγά - σιγά, ανάλογο λάδι και λεμόνι ώστε να σχηματιστεί μια λεία κρέμα. Αν θέλουμε προσθέτουμε ελάχιστο κούρκουμα για να δώσουμε χρώμα.

Σάλτσα με αβοκάντο

αβοκάντο
κύβος χορταρικών
κάρυ
κρέμα γάλακτος

Κόβουμε σε κομμάτια το αβοκάντο, τα βάζουμε στο μπλέντερ και τα χτυπάμε με λίγο ζωμό που κάναμε με τον κύβο των χορταρικών και λίγο κάρυ. Βάζουμε την κρέμα που σχηματίστηκε να σιγοβράσει στη φωτιά με λίγο ακόμη ζωμό. Στο τέλος προσθέτουμε την κρέμα γάλακτος και έτσι έχουμε μια νόστιμη σάλτσα για ωμές ή βραστές σαλάτες.

Σάλτσα με αγγούρι

μερικά αγγουράκια κύβο χορταρικών λίγο γάλα κρέμα γάλακτος μερικά φυλλαράκια μέντας

Κόβουμε σε κομματάκια τ' αγγουράκια. Κάνουμε ζωμό με τον κύβο των χορταρικών και νερό. Βάζουμε στο μπλέντερ τα κομμένα αγγουράκια με λίγο ζωμό, λίγο γάλα και λίγη κρέμα γάλακτος. Σχηματίζουμε έτσι μια σάλτσα για καλοκαιρινή σαλάτα ή ακόμα μια δροσερή κρέμα προσθέτοντας μερικά φυλλαράκια μέντας.

Σάλτσα αρωματική

1 σκελίδα σκόρδο 4 κουταλιές λάδι ελιάς 4 κουταλιές μηλόξυδο 1 κουταλιά μαϊντανό ψιλοκομμένο λίγο άνηθο
1- 2 φρέσκα μικρά κρεμμυδάκια
βασιλικό μερικά φυλλαράκια ή ξερό τριμμένο
δυόσμο μερικά φυλλαράκια ψιλοκομμένα ή ξερό τριμμένο
ματζουράνα 2-3 φύλλα ψιλοκομμένα ή ξερή τριμμένη
λίγη μουστάρδα
αλάτι, πιπέρι

Ψιλοκόβουμε το σκόρδο και τα κρεμμυδάκια. Χτυπάμε το λάδι προσθέτοντας σιγά - σιγά το ξύδι και όλα τα υπόλοιπα υλικά ψιλοκομμένα ώσπου να γίνει μια σάλτσα παχύρρευστη. Είναι ιδανική με πράσινη σαλάτα φρέσκια. Μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε και μόνο μερικά από αυτά τα υλικά, ανάλογα πια μυρωδικά μας αρέσουν.

Σάλτσα γιαουρτιού

1 κεσέ γιαούρτι (320 γρ.) νερό
βασιλικό φρέσκο ή ξερό ή και άλλα αρωματικά βότανα
πιπέρι
αλάτι
χυμό λεμονιού

Χτυπάμε το γιαούρτι με λίγο νερό ώστε να γίνει μια σάλτσα όσο αραιή θέλουμε, προσθέτουμε τα υπόλοιπα και σερβίρουμε με σαλάτα ωμή λαχανικών, μαρούλι, καρότο, ρόκα, λάχανο κ.λπ.

Σάλτσα με γιαούρτι

3 κουταλιές γιαούρτι 1 κουταλιά λάδι
1 κουταλιά γάλα
1 κουταλάκι χυμό λεμονιού μαϊντανό, άνηθο, βασιλικό ψιλοκομμένα αλάτι, πιπέρι

Τα βάζουμε σε ένα μπωλ και τα χτυπάμε με σύρμα ή τα βάζουμε στο μπλέντερ ώσπου να σχηματιστεί μια σάλτσα παχύρρευστη. Είναι εξαιρετική με φρέσκια σαλάτα.

Σάλτσα κόκκινη

2 κρεμμύδια 2 καρότα
2 κλαδάκια σέλινο
4 ντομάτες για σάλτσα 1 ματσάκι μαϊντανό λίγο βασιλικό
1 φύλλο δάφνης 4 κουταλιές λάδι ελιάς αλάτι, πιπέρι

Πλένουμε και ψιλοκόβουμε τα καρότα, το σέλινο και τα κρεμμύδια. Ψιλοκόβουμε επίσης το μαϊντανό και το βασιλικό. Ζεματάμε τις ντομάτες, τις ξεφλουδίζουμε, τους βγάζουμε τα σπόρια και τις κόβουμε σε κομμάτια. Σε μια πήλινη κατά προτίμηση κατσαρόλα βάζουμε τα κρεμμύδια με το λάδι να ψηθούν, λίγο μετά προσθέτουμε τα καρότα, το σέλινο, τις ντομάτες και το μισό από το μαϊντανό και το βασιλικό και το φύλλο δάφνης. Τα αφήνουμε να ψηθούν για μισή ώρα περίπου και προς το τέλος προσθέτουμε αλάτι και πιπέρι. Πριν χρησιμοποιήσουμε τη σάλτσα βγάζουμε τη δάφνη και προσθέτουμε τον υπόλοιπο μαϊντανό και βασιλικό.

Σημ.: Αν τα χόρτα δεν είναι τρυφερά αυξάνουμε τη διάρκεια ψησίματος. Αν έχουμε άλλα αρωματικά φυτά βάζουμε μερικά φρέσκα φύλλα. Τη σάλτσα τη βάζουμε σε μακαρονάδες με τυρί τριμμένο ή όπου αλλού θέλουμε.

Σάλτσα με κύμινο και ταχίνι

ταχίνι
χυμός λεμονιού
κύμινο
λίγο αλάτι

Βάζουμε λίγο - λίγο το νερό στο ταχίνι και το χτυπάμε ώσπου να ασπρίσει. Μετά βάζουμε λίγο - λίγο το λεμόνι και εξακολουθούμε να χτυπάμε. Τέλος βάζουμε λίγο αλάτι και αρκετό κύμινο τριμμένο.

Σάλτσα με μανιτάρια

1 κουτί μανιτάρια φρέσκα
λίγο λάδι ελιάς μαϊντανό
λίγο αλάτι, πιπέρι

Πλένουμε τα μανιτάρια και τα κόβουμε σε φέτες. Τα βάζουμε σ’ ένα κατσαρολάκι με λίγο λάδι, μαϊντανό ψιλοκομμένο, ελάχιστο αλάτι (τα μανιτάρια περιέχουν αλάτι) και

πιπέρι. Τα αφήνουμε να σιγοψηθούν χωρίς καθόλου νερό μέχρι να πιουν το νερό τους και να μείνουν μόνο με το λάδι σε κλειστή κατσαρόλα.

Με αυτόν τον τρόπο τα μανιτάρια μένουν μαλακά και τρυφερά. Μπορούμε να τα χρησιμοποιήσουμε σκέτα με πιλάφι ή να τα βάλουμε σε κόκκινη σάλτσα, ή ακόμη να προσθέσουμε κρέμα γάλακτος και να σχηματίσουμε μια λευκή σάλτσα με μανιτάρια.

Αν σ' αυτή τη λευκή σάλτσα με μανιτάρια προσθέσουμε και βρασμένα κάστανα κάνουμε μια πολύ ωραία χριστουγεννιάτικη σάλτσα για πιλάφι.

Σάλτσα με μελιτζάνες

$^{1}/_{2}$ κιλό μελιτζάνες
4 ντομάτες
$^{1}/_{2}$ φλιτζάνι λάδι
2 σκελίδες σκόρδο
μαϊντανό
βασιλικό
1 κουταλάκι ζάχαρη αλάτι,
πιπέρι

Κόβουμε τις μελιτζάνες μικρά - μικρά κομμάτια και τις βάζουμε με αλάτι να ξεπικρίσουν. Ετοιμάζουμε τις ντομάτες, τις ζεματάμε και τις ξεφλουδίζουμε. Τσιγαρίζουμε με λάδι το σκόρδο, τις ντομάτες και προσθέτουμε και τις μελιτζάνες αφού προηγουμένως τις έχουμε στίψει και τ' αφήνουμε να βράσουν. Τη σάλτσα τη χρησιμοποιούμε για μακαρόνια.

Σάλτσα με μίζο

μίζο2
ταχίνι

Βάζουμε στο ταχίνι λίγο - λίγο το νερό και το χτυπάμε ώσπου το ταχίνι να ασπρίσει και να γίνει όσο πηχτό θέλουμε. Προσθέτουμε $^1/_2$ κουταλάκι του καφέ μίζο και εξακολουθούμε να ανακατεύουμε. Αυτή η σάλτσα πηγαίνει με όλα τα νερόβραστα φαγητά.

Σάλτσα μπεσαμέλ

βούτυρο
αλεύρι
γάλα
αλάτι, πιπέρι
μοσχοκάρυδο

Αραιή για σούπες και για σάλτσες

2-3 κουταλιές σούπας κοφτές βούτυρο
2-3 κουταλιές σούπας κοφτές αλεύρι
2 φλιτζάνια τσαγιού γάλα

Μέτρια για ο-γκρατέν ή παστίτσιο

6 κουταλιές σούπας κοφτές βούτυρο
6 κουταλιές σούπας κοφτές αλεύρι
2 φλιτζάνια τσαγιού γάλα

Πηχτή για σουφλέ, πίτες κ.λπ.

6 κουταλιές σούπας κοφτές βούτυρο
8 κουταλιές σούπας κοφτές αλεύρι
2 φλιτζάνια τσαγιού γάλα

Ζεσταίνουμε το βούτυρο, ρίχνουμε το αλεύρι και ανακατεύουμε καλά με ξύλινο κουτάλι. Ρίχνουμε στο μίγμα όλο μαζί το γάλα κρύο ενώ συγχρόνως ανακατεύουμε γρήγορα,

---

2 Το μίζο το βρίσκουμε στις υγιεινές τροφές και είναι ένα πατέ με αλάτι, που έχει γίνει από τη ζύμωση σόγιας ή ρυζιού ή βρώμης. Είναι πολύ ωφέλιμο και κατά της ραδιενέργειας. Επίσης περιέχει βιταμίνη B_{12}.

ή αποσύρουμε από τη φωτιά το μίγμα και όταν κρυώσει, ρίχνουμε το γάλα ζεστό.

Ανακατεύουμε τη μπεσαμέλ σε σιγανή φωτιά ωσότου πήξει. Προσθέτουμε λίγο αλάτι, πιπέρι και μοσχοκάρυδο τριμμένο, και τη χρησιμοποιούμε όπως θέλουμε.

Αν θέλουμε προσθέτουμε διάφορα τυριά τριμμένα της αρεσκείας μας.

Άλλη συνταγή:

12 κουταλιές αλεύρι που φουσκώνει
12 κουταλιές λάδι ή Βούτυρο λίγο αλάτι κανέλα
τυρί τριμμένο γάλα

Σάλτσα με πιπεριές

1 κιλό πιπεριές
$^{1}/_{2}$ κιλό ντομάτες για σάλτσα
λάδι ελιάς
αλάτι

Πλένουμε τις πιπεριές, τις σκουπίζουμε, τις κόβουμε στη μέση, Βγάζουμε τους σπόρους και τις κόβουμε στα τέσσερα. Βάζουμε σε μια κατσαρόλα 4-5 κουταλιές λάδι και τις πιπεριές και τις αφήνουμε να ψηθούν. Μετά από 10 λεπτά προσθέτουμε τις ντομάτες αφού τις έχουμε ζεματίσει, ξεφλουδίσει και Βγάλει τους σπόρους. Αφήνουμε να ψηθούν 20 περίπου λεπτά. Η σάλτσα σερβίρεται κρύα σκέτη. Είναι επίσης θαυμάσια ζεστή με κοφτό μακαρονάκι, προσθέτοντας λίγο τριμμένο τυρί.

Σάλτσα πράσινη

μαϊντανό ένα ματσάκι μια κουταλιά σούπας
κάπαρη λίγο σκόρδο (προαιρετικά) ένα
κρεμμυδάκι φρέσκο 2 αγγουράκια τουρσί
1 χούφτα ψίχα ψωμιού (ή μια πατάτα μεγάλη βραστή)
6-7 κουταλιές λάδι ελιάς μια κουταλιά μηλόξυδο αλάτι, πιπέρι

Βρέχουμε το ψωμί και το στύβουμε ή λιώνουμε την πατάτα. Ψιλοκόβουμε το μαϊντανό, το κρεμμυδάκι και τα αγγουράκια. Βάζουμε όλα τα συστατικά στο γουδί και με το γουδοχέρι (μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε το μίξερ) τα χτυπάμε καλά μέχρι να γίνουν ένας πολτός. Μετά ρίχνουμε σιγά - σιγά το λάδι όπως στη μαγιονέζα και τέλος ρίχνουμε σιγά - σιγά το ξύδι ανακατεύοντας συνεχώς. Βάζουμε τη σάλτσα στο ψυγείο και τη χρησιμοποιούμε όπως θέλουμε.

Στο μίξερ τα ρίχνουμε όλα μαζί και αν είναι πολύ σφιχτή προσθέτουμε λίγο νερό.

Σάλτσα ραβιγκότ

1 φλιτζάνι λάδι
5-6 κουταλιές του γλυκού μουστάρδα γαλλική
2-4 κουταλιές σούπας νερό
2-3 κουταλιές ξύδι και λεμόνι
αλάτι, πιπέρι
μαϊντανό ψιλοκομμένο

Βάζουμε τη μουστάρδα σε ένα μπωλ, και προσθέτουμε το νερό, το λεμόνι, αλάτι, πιπέρι, ξύδι και τα δουλεύουμε με σύρμα ή στο μπλέντερ όπως τη μαγιονέζα. Προσθέτουμε το λάδι όλο μαζί, και εξακολουθούμε να δουλεύουμε με το σύρμα. Τέλος προσθέτουμε το μαϊντανό.

Σάλτσα σόγια κιμά (βλ. κεφ. σόγια)

Σάλτσα με σουσάμι

1 κουταλιά σπόρους σουσαμιού
3 κουταλιές λάδι 1 κουταλάκι
μηλόξυδο $^{1}/_{2}$ κουταλάκι
μουστάρδα αλάτι, πιπέρι μαϊντανό
ψιλοκομμένο εστραγγόν

Ψήνουμε χωρίς λάδι τους σπόρους σουσαμιού 2-3 λεπτά για να ροδίσουν. Ανακατεύουμε και χτυπάμε τα άλλα υλικά καλά, προσθέτουμε το σουσάμι και έχουμε μια πολύ νόστιμη σάλτσα για σαλάτα.

Σάλτσα με χορταρικά

5 ντομάτες λίγη μελιτζάνα
1 πιπεριά 1 καρότο μαϊντανό,
σέλινο κρεμμύδι βασιλικό
1 κύβο χορταρικών 1 κουταλίτσα
κοφτή αλάτι κανέλα κάρρυ

Βάζουμε όλα τα συστατικά στο μπλέντερ ψιλοκομμένα και μετά τα βάζουμε σε μια κατσαρόλα να σιγοβράσουν μαζί με ένα ποτήρι του κρασιού νερό, τον κύβο, αλάτι, κανέλα.

Μπορούμε να κάνουμε μεγάλες ποσότητες την εποχή που είναι καλές οι ντομάτες (Αύγουστο) και μετά να τη χωρίσουμε σε μικρές ποσότητες και να τη βάλουμε στην

κατάψυξη, και όταν τη χρειαζόμαστε τη χρησιμοποιούμε. Μπορούμε να προσθέσουμε και σόγια αν θέλουμε. Είναι μια πολύ νόστιμη σάλτσα για μακαρόνια, ρύζι σόγια κ.λπ.

Σκορδαλιά

$^{1}/_{2}$ κιλό πατάτες ή ψίχα μαύρου ψωμιού
1 φλιτζάνι του τσαγιού λάδι
5 σκελίδες σκόρδο μηλόξυδο
χυμό λεμονιού αλάτι

Βράζουμε τις πατάτες. Βάζουμε στο μπλέντερ όλα τα υλικά και τα χτυπάμε ώσπου να σχηματιστεί μια ομοιογενής κρέμα. Αν θέλουμε προσθέτουμε μια χούφτα καρυδόψιχα ή αμύγδαλα ψίχα τριμμένα και καθαρισμένα.

Σερβίρεται με μελιτζάνες τηγανιτές, πατζάρια κ.λπ.

Σκορδαλιά με σκόρδο σκόνη

2 πατάτες μέτριες
χυμό λεμονιού λάδι
μηλόξυδο
2 κουταλιές σκόρδο σκόνη

Βράζουμε τις πατάτες, τις κόβουμε σε κομμάτια και τις βάζουμε με όλα τα υλικά στο μίξερ.

Τζατζίκι

1 κεσέ γιαούρτι στραγγισμένο
1 αγγούρι ξυσμένο δυόσμο
όσο θέλουμε
2 κουταλιές του γλυκού σκόρδο σκόνη
λίγο λάδι

Βάζουμε όλα τα υλικά στο μίξερ.

Χουμουσία

$^{1}/_{2}$ κιλό ρεβύθια
$^{1}/_{4}$ ταχίνι 2-3
λεμόνια αλάτι,

CARINO πιπέρι
καγιέν

Βράζουμε τα ρεβύθια και τα περνάμε από το μύλο, ώστε να γίνουν πουρές. Ρίχνουμε σε ένα μπωλ το ταχίνι και το δουλεύουμε με λίγο νερό ή ζωμό από τα ρεβύθια, ώσπου να γίνει σαν κρέμα. Προσθέτουμε το χυμό των λεμονιών, αλάτι, CARINO, καγιέν. Ρίχνουμε το ταχίνι στα ρεβύθια και τα ανακατεύουμε μαζί καλά. Τα βάζουμε σ’ ένα μπωλ και γαρνίρουμε με ψιλοκομμένο μαϊντανό, βάζουμε μια ελιά στο κέντρο και γύρω - γύρω φέτες καρότο, και πασπαλίζουμε με κόκκινο πιπέρι. Το σερβίρουμε με νερόβραστα λαχανικά, ρύζι ή όσπρια. Σ’ όποιον δεν αρέσει το καφτερό μπορεί να παραλείψει το καγιέν.

ΣΟΓΙΑ

Αντικαθιστά το κρέας εντελώς. Οι πρωτεΐνες της σόγιας είναι πολύ πιο ανώτερες και αφομοιώσιμες από τον ανθρώπινο οργανισμό από αυτές του κρέατος, και είναι απαλλαγμένες από τις τοξικές ουσίες, το ουρικό οξύ και τα δηλητήρια που περιέχουν οι σάρκες.

Η σόγια υπάρχει σε διάφορες μορφές στα καταστήματα τροφίμων. Μπορούμε να τη χρησιμοποιήσουμε αντί του κρέατος.

Σε όλες τις εντράδες μπορούμε να αντικαταστήσουμε το κρέας με σόγια κεμπάμπ ή μπιφτέκια.

Αγκινάρες γεμιστές με κιμά σόγιας

Καθαρίζουμε τις αγκινάρες, κόβουμε τα κοτσάνια τους και τις αφήνουμε ολόκληρες, τις τρίβουμε με λεμόνι και τις βάζουμε σ' ένα μπωλ με λεμόνι και μπόλικο νερό. Μετά τις βράζουμε όχι όμως πολύ. Έχουμε φτιάξει μια σάλτσα σόγια κιμά, (6λ. Συνταγή) προσθέτουμε λίγο ρύζι μουσκεμένο, τυρί τριμμένο και δυόσμο. Με το μίγμα αυτό γεμίζουμε τις αγκινάρες προσεκτικά, τις βάζουμε σε ένα ταψί τη μια δίπλα στην άλλη για να μην ανοίξουν στο ψήσιμο, βάζουμε πάνω από κάθε αγκινάρα σάλτσα μπεσαμέλ σφιχτή (βλ. Σάλτσες), πασπαλίζουμε με λίγο τυρί τριμμένο και λίγο λιωμένο βούτυρο, και τις βάζουμε στο φούρνο να ψηθούν.

Γιουβαρλάκια

Στην πιο πάνω συνταγή προσθέτουμε λίγο ρύζι βρασμένο, πλάθουμε γιουβαρλάκια και τα βάζουμε σε μια κατσαρόλα με λίγο νερό, λίγο λάδι και χυμό λεμονιού να πάρουν θράση.

Μπορούμε και να μην προσθέσουμε ρύζι αν θέλουμε. Σερβίρουμε με αυγολέμονο (θλ. Σάλτσες).

Κεφτέδες σόγιας

$^{1}/_{2}$ κουτί σόγια ψιλή (150 γραμ.)
1 φλιτζάνι τυρί τριμμένο (ότι θέλουμε)
1 φλιτζάνι σογιάλευρο $1^{1}/_{2}$-2 λεμόνια {το
χυμό) κρεμμύδι {προαιρετικά) σάλτσα
ντομάτας ρίγανη, δυόσμο μαϊντανό, άνηθο
πιπέρι, 1 κύβο χορταρικών

Μουσκεύουμε τη σόγια $^{1}/_{2}$ ώρα σε νερό που έχουμε διαλύσει τον κύβο. Ετοιμάζουμε τη σάλτσα και τη ρίχνουμε στη σόγια καθώς και όλα τα άλλα. Το πλάθουμε κεφτέδες και τους ψήνουμε στην ψηστιέρα ή το βάζουμε στο ταψί σαν πίτα.

Κεφτέδες σόγιας *2*

300 γρ. σόγια ψιλή 100 γρ. σογιάλευρο
100 γρ. αλεύρι
200 γρ. ζωμό από δυο κύβους χορταρικών
λεμόνι, λάδι
βασιλικό, άνηθο, μαϊντανό, δυόσμο
αλάτι, CARINO
1 κοφτό κουταλάκι του γλυκού κολίανδρο
λίγο κρεμμύδι σκόνη

Αφήνουμε τη σόγια να μουσκέψει 1 ώρα στο νερό που έχουμε ζεστάνει και διαλύσει τους κύβους. Μετά προσθέτουμε όλα τα υπόλοιπα υλικά, να είναι ένα σφιχτό μίγμα. Πλάθουμε και τηγανίζουμε τους κεφτέδες σε καφτό λάδι.

Μπορούμε αντί να τηγανίσουμε τους κεφτέδες να τους βάλουμε στο φούρνο.

Κεφτέδες σόγιας με ρεβύθια

150 γρ. σόγια σε κόκκους λίγα ρεβύθια βρασμένα και αλεσμένα 3 κουταλιές σούπας γεμάτες αλεύρι 3 κουταλιές

σούπας σογιάλευρο δυόσμο
μαϊντανό, άνηθο
κύβο χορταρικών
λίγο λάδι
1 κουταλάκι κοφτό κολίανδρο σκόνη λίγο κρεμμύδι σκόνη
λίγο σκόρδο σκόνη βασιλικό φρέσκο ή ξερό

Διαλύουμε τον κύβο σε χλιαρό νερό και μουσκεύουμε τη σόγια για V_2 ώρα. Προσθέτουμε όλα τα υλικά να γίνει ένα σφιχτό μίγμα, πλάθουμε τους κεφτέδες και τηγανίζουμε σε καφτό λάδι.

Με αυτό το μίγμα γίνονται και γιουβαρλάκια και σουτζουκάκια.

Κολοκυθάκια γεμιστά με κιμά σόγιας

Αδειάζουμε τα κολοκυθάκια. Ετοιμάζουμε μια σάλτσα σόγια κιμά (θλ. Συνταγή), προσθέτουμε λίγο ρύζι μουσκεμένο, λίγο τυρί τριμμένο ή γαλέτα. Γεμίζουμε τα κολοκυθάκια και τα βάζουμε σε μια κατσαρόλα, προσθέτουμε λίγο βούτυρο, ντομάτα, λίγο νερό ή ζωμό που έχουμε κάνει από κύβο χορταρικών, πιπέρι και τ' αφήνουμε να σιγοβράσουν. Αν θέλουμε στη γέμιση προσθέτουμε μαϊντανό και άνηθο ψιλοκομμένα και αντί για ντομάτα κάνουμε με το ζωμό τους μια αραιή μπεσαμέλ και τα σερβίρουμε με αυτή την άσπρη σάλτσα.

Μαγειρίτσα

1 πακέτο σόγια ψιλή 300 γραμ.
1 κουτί μανιτάρια φρέσκα $^3/_4$
Φλιτζάνι του τσαγιού ρύζι
μαϊντανό, άνηθο
λίγο δυόσμο κρεμμυδάκια φρέσκα
1-2 λεμόνια (το χυμό)
2 κουτιά κρέμα γάλακτος κύβο
χορταρικών

1 κουταλάκι κορν φλάουρ

Μουσκεύουμε τη σόγια σε ζεστό νερό (όχι καυτό) για μια ώρα. Μετά τη βάζουμε να βράσει με τα μανιτάρια ψιλοκομμένα.

Ψιλοκόβουμε και τσιγαρίζουμε τα κρεμμυδάκια, το μαϊντανό, τον άνηθο και το δυόσμο. Μόλις βράσει η σόγια ρίχνουμε το ρύζι και τον κύβο χορταρικών. Όταν έχει γίνει σχεδόν το ρύζι ρίχνουμε τα κρεμμυδάκια, το μαϊντανό, τον άνηθο και το δυόσμο. Στο τέλος προσθέτουμε το κορν φλάουρ διαλυμένο σε λίγο νερό, το χυμό των λεμονιών και αλάτι αν χρειάζεται, και τ' αφήνουμε να πάρει μερικές βράσεις. Όταν την κατεβάσουμε από τη φωτιά προσθέτουμε δυο κουτιά κρέμα γάλακτος και ανακατεύουμε καλά. Τη σερβίρουμε ζεστή.

Μελιτζάνες γεμιστές

Ετοιμάζουμε μια σάλτσα σόγια κιμά (βλ. συνταγή) και προσθέτουμε λίγο ρύζι μουσκεμένο και τυρί τριμμένο. Κόβουμε στην άκρη τις μελιτζάνες και τις αδειάζουμε, τις γεμίζουμε με το μίγμα και τις τοποθετούμε σε μια κατσαρόλα τη μια δίπλα στην άλλη. Προσθέτουμε ντομάτα, λίγο νερό, αλάτι, πιπέρι, λίγη ζάχαρη και 2-3 κουταλιές βούτυρο, σκεπάζουμε και τις αφήνουμε να σιγοβράσουν.

Μπορούμε με την ψίχα από τις μελιτζάνες να κάνουμε πίτα ή σάλτσα (βλ. συνταγές).

Μελιτζάνες παπουτσάκια με κιμά σόγιας

Κόβουμε τις μελιτζάνες κατά μήκος, τις αδειάζουμε και τις τηγανίζουμε λίγο. Τις γεμίζουμε με σάλτσα σόγια κιμά (βλ. Σόγια) που έχουμε προσθέσει λίγο τυρί τριμμένο. Τις βάζουμε σε ένα ταψί και από πάνω βάζουμε δυο κουταλιές μπεσαμέλ σφιχτή (6λ. συνταγή) σε κάθε μελιτζάνα, πασπαλίζουμε με τυρί τριμμένο και τις βάζουμε στο φούρνο να

ψηθούν.

Μουσακάς

Κόβουμε και τηγανίζουμε τις μελιτζάνες, τις βάζουμε σ' ένα πυρέξ και ρίχνουμε από πάνω σάλτσα σόγια κιμά, πάλι μελιτζάνες, μια στρώση και πάλι κιμά σόγιας και στο τέλος βάζουμε μια μπεσαμέλ μέτρια (θλ. μπεσαμέλ σάλτσα) και πασπαλίζουμε με τυρί τριμμένο και το βάζουμε στο φούρνο να ψηθεί.

Μπορούμε αντί για μελιτζάνες να χρησιμοποιήσουμε πατάτες κομμένες σε φέτες στρογγυλές, τηγανισμένες ή ακόμα και κολοκυθάκια ή και ανάμεικτα πατάτες με μελιτζάνες, ή πατάτες με κολοκυθάκια.

Μουσακάς με πατάτες στην κατσαρόλα

Κόβουμε τις πατάτες φέτες στρογγυλές και τις τηγανίζουμε λίγο. Σε μια κατσαρόλα βάζουμε μια στρώση πατάτες, μια στρώση κιμά σόγια σάλτσα (βλ. συνταγή σόγια κιμά), πάλι μια στρώση πατάτες, κιμά σόγια, πατάτες, κιμά σόγια και τ' αφήνουμε να σιγοψηθούν. Μπορούμε αντί για πατάτες να χρησιμοποιήσουμε κολοκυθάκια ή και τα δύο ανάμεικτα.

Μπιφτέκια σόγιας κοκκινιστά (στη συσκευασία που βρίσκουμε στα καταστήματα υγιεινών τροφίμων)

Τσιγαρίζουμε με λάδι ένα κρεμμυδάκι ψιλοκομμένο ή ξερό κρεμμύδι 1 κουταλάκι γλυκού, ρίχνουμε μέσα τα μπιφτέκια σόγιας, ένα κύβο χορταρικών διαλυμένο σε ζεστό νερό, εστραγκόν, βασιλικό, πιπέρι CARINO, αλάτι, ντομάτα φρέσκια ή πολτό, ψιλοκομμένο σέλινο, άνηθο, μαϊντανό και τ' αφήνουμε να βράσουν με νερό 1 προς 6 για τη σόγια και λίγο παραπάνω για τα χορταρικά ώσπου να μαλακώσουν και να μείνουν μόνο με τη σάλτσα τους. Αν χρειαστεί προσθέτουμε και άλλο νερό. Μπορούμε να βάλουμε πατάτες ή μπιζέλια, ή κολοκυθάκια, μελιτζάνες ή ότι άλλο θέλουμε ή να το κάνουμε

εντράδα. Σκέτα κοκκινιστά σερβίρονται με πιλάφι, μακαρόνια, ή με άλλα λαχανικά.

Ντομάτες γεμιστές με κιμά σόγιας

Φτιάχνουμε μια σάλτσα σόγια κιμά (6λ. Κεφ. Σόγιας) και όταν γίνει προσθέτουμε λίγο ρύζι μουσκεμένο, τυρί τριμμένο ή γαλέτα.

Ανοίγουμε και αδειάζουμε τις ντομάτες. Τις γεμίζουμε, όχι σφιχτά, γιατί το ρύζι φουσκώνει, και τις βάζουμε σε ένα ταψί και στο φούρνο για να ψηθούν.

Με τον ίδιο τρόπο μπορούμε να γεμίσουμε και πιπεριές. Αν θέλουμε αντί να μουσκέψουμε το ρύζι το τσιγαρίζουμε με λάδι (χωριστά). Μετά προσθέτουμε το ανάλογο νερό, CARINO, αλάτι και άμα πιει το νερό του το προσθέτουμε στον κιμά σόγιας.

Παστίτσιο με σόγια

75 γραμ. σόγια ψιλή
1 κύβο χορταρικών
1 κουτί μικρό ντοματάκια
2 κουταλιές του γλυκού κρεμμύδι ξερό
1 φύλλο δάφνης
$^1/_2$ κουταλάκι κανέλα
2 κουταλάκια του γλυκού μηλόξυδο
αλάτι, CARINO, κάρρυ
3 κουταλιές λάδι
$^1/_2$ κιλό πένες (είδος ζυμαρικών)
Για τη μπεσαμέλ:
4 κουταλιές σούπας λάδι
2 κουταλιές σούπας αλεύρι γάλα
2-3 διαφορετικά τυριά τριμμένα

Μουσκεύουμε τη σόγια για μια ώρα σε μια κατσαρόλα με 2 ποτήρια νερό. Μετά τη βάζουμε στη φωτιά και προσθέτουμε

τον κύβο των χορταρικών, τα ντοματάκια, το κρεμμύδι, το φύλλο δάφνης, κανέλα, μηλόξυδο, αλάτι, CARINO, ελάχιστο κάρρυ,και το λάδι. Τα αφήνουμε να βράσουν ώσπου να χυλώσουν. Τα κατεβάζουμε από τη φωτιά και βάζουμε τις πένες να βράσουν. Αφού βράσουν βάζουμε σε ένα πυρέξ $2^1/_2$ κουταλιές σούπας βούτυρο, και ρίχνουμε τις πένες ανακατεμένες με τη σόγια.

Ετοιμάζουμε τη μπεσαμέλ. Βάζουμε το λάδι σε μια κατσαρόλα. Προσθέτουμε το αλεύρι και αφού το γυρίσουμε καλά προσθέτουμε χλιαρό γάλα ώσπου να γίνει μια κρέμα. Το κατεβάζουμε από τη φωτιά και προσθέτουμε 2-3 είδη τυριά τριμμένα και ανακατεύουμε καλά. Στρώνουμε τη μπεσαμέλ πάνω από τα μακαρόνια και τα βάζουμε σε ζεστό φούρνο και το ψήνουμε περίπου 60 λεπτά.

Σάλτσα σόγια κιμά

1 ποτήρι (ή 100 γρ.) σόγια κιμά χονδρή (= 4 μερίδες)
2 ποτήρια νερό
$^1/_4$ ποτήρι ελαιόλαδο
$^1/_2$ κύβο χορταρικών
3 κουταλιές σούπας γεμάτες τοματοπολτό
$^1/_2$ κουταλάκι γλυκού κολίανδρο σκόνη
$^1/_2$ κουταλάκι γλυκού ρίγανη
$^1/_2$ κουταλάκι γλυκού αλάτι
1 κουταλάκι CARINO πιπέρι Βάζουμε τη σόγια να φουσκώσει $^1/_2$ ώρα με το νερό στο οποίο έχουμε διαλύσει τον κύβο. Τα βάζουμε μετά στη φωτιά και προσθέτουμε όλα τ' άλλα και τ' αφήνουμε να βράσει ώσπου να πιει το νερό του και να μείνει με λίγη σάλτσα.

Σόγια γιουβέτσι

Μουσκεύουμε σόγια κομμάτια σε ζωμό που έχουμε ετοιμάσει με ένα κύβο χορταρικών για 1-2 ώρες. Μετά τη βάζουμε να βράσει με το νερό της προσθέτοντας ντομάτα, εστραγκόν, CARINO, λάδι, κρεμμύδι ξερό αν θέλουμε, και αλάτι αν χρειάζεται. Όταν γίνει σχεδόν η σόγια προσθέτουμε λίγο ζωμό αν είναι ανάγκη, κριθαράκι και τη βάζουμε να ψηθεί στο φούρνο σαν γιουβέτσι. Όταν γίνει τη βγάζουμε, ρίχνουμε λίγο τυρί τριμμένο και τη βάζουμε πάλι στο φούρνο να λιώσει το τυρί.

Σόγια κεμπάμπ

250 γραμ. σόγια κεμπάμπ (= 7 μερίδες)
$1^{1}/_{2}$ λίτρο νερό
1 κύβο χορταρικών
$^{1}/_{2}$ φλιτζάνι τσαγιού σόγια ψιλή

Τα βάζουμε να βράσουν μαζί μέχρι να πιουν το νερό τους.

Τσιγαρίζουμε 1 κρεμμύδι μέτριο με 1 φλιτζάνι τσαγιού ελαιόλαδο. Ρίχνουμε τη σόγια και:

3 κουταλιές σούπας γεμάτες τοματοπολτό
1 κουταλιά του γλυκού πιπέρι CARINO
1 κουταλιά του γλυκού αλάτι
$^{1}/_{2}$ κουταλιά του γλυκού κολίανδρο σκόνη λίγο άνηθο ψιλοκομμένο Προσθέτουμε και λίγο νερό Τ' αφήνουμε να πάρει μια βράση και να μείνει με λίγη σάλτσα.

Σόγια με φύλλο

Ετοιμάζουμε κιμά σόγια (6λ. Σάλτσα σόγια κιμά) και σάλτσα μπεσαμέλ σφικτή {βλ. Κεφ. Σάλτσες) και τ' ανακατεύουμε μαζί με τυρί τριμμένο. Στρώνουμε σε ένα ταψί ένα φύλλο αγοραστή σφολιάτα, απλώνουμε το μίγμα και από πάνω άλλο φύλλο και το ψήνουμε στο φούρνο.

Αν θέλουμε αντί για σφολιάτα βάζουμε 5 φύλλα μπακλαβά από κάτω και 5 φύλλα από πάνω αφού τα έχουμε βουτυρώσει.

Σόγια με διάφορα χόρτα

1- 2 κολοκύθια
1 πατάτα
2- 3 πράσα
σέλινόριζα
καρότο
σόγια κεμπάμπ κάρδαμο (κακουλέ)
δυόσμο λάδι
1 κουταλιά σούπας πελτέ ντομάτας Ψιλοκόβουμε τα χόρτα, τα σοτάρουμε με λάδι, προσθέτουμε τη σόγια να τσιγαριστεί, τα σκεπάζουμε με νερό και τ' αφήνουμε να βράσουν. Όταν έχει σχεδόν γίνει προσθέτουμε τη ντομάτα και τ' αφήνουμε να βράσουν ώσπου να πιουν σχεδόν το νερό τους.

Σογιόπιτα

$^1/_2$ κουτί σόγια ψιλή (150 γραμ.)

1 φλιτζάνι διάφορα τυριά τριμμένα
κύβο χορταρικών
ρίγανη
πιπέρι
δυόσμο
μαϊντανό, άνηθο
πολτό ντομάτας
1 φλιτζάνι σογιάλευρο
1 κρεμμύδι (προαιρετικά)
βούτυρο φρέσκο

Μουσκεύουμε τη σόγια με ζεστό ζωμό που κάναμε από κύβο χορταρικών και νερό για $^1/_2$ ώρα. Ετοιμάζουμε τη σάλτσα ντομάτα και σε ένα μπωλ ρίχνουμε τη σόγια, τα τριμμένα τυριά, ρίγανη, πιπέρι, δυόσμο, μαϊντανό, άνηθο ψιλοκομμένα και τη σάλτσα ντομάτας μαζί με το σογιάλευρο. Ανακατεύουμε καλά και προσθέτουμε και κομματάκια φρέσκο βούτυρο. Αλείφουμε ένα πυρέξ με βούτυρο και ρίχνουμε το μίγμα, το ψήνουμε όπως τις πίτες 30' με 45' της ώρας. Αν θέλουμε αντί για ντομάτα βάζουμε τον χυμό 2 λεμονιών. Το ίδιο μίγμα το πλάθουμε κεφτέδες και τους ψήνουμε στην ψηστιέρα ή στο φούρνο.

Σογιοπιτάκια

Παίρνουμε έτοιμη σφολιάτα σε κομμάτια τετράγωνα. Ετοιμάζουμε την εξής γέμιση: φτιάχνουμε σάλτσα σόγια κιμά (βλ. Σόγια), φτιάχνουμε επίσης και μια σφιχτή μπεσαμέλ (βλ. Σάλτσες), την ανακατεύουμε με τη σόγια, ρίχνουμε και τυρί τριμμένο αν θέλουμε και βάζουμε μια κουταλιά γέμιση σε κάθε τετράγωνο, το διπλώνουμε να γίνει τρίγωνο βρέχοντας τις άκρες με νερό και πατώντας για να κλείσει καλά. Τα ψήνουμε στο φούρνο.

Σουβλάκια σόγιας

1 πακέτο μπιφτέκια σόγιας
2-3 ντομάτες
2-3 πιπεριές 2-3 κρεμμύδια
2 λεμόνια (το χυμό)
2-κύβους χορταρικών και σάλτσα Σόγια Κιμά

***Για* τη μαρινάδα**
2 λεμόνια το χυμό
3 κουταλιές σούπας γιαούρτι
1 σκελίδα σκόρδο λιωμένη
δενδρολίβανο
μέντα
αλάτι και πιπέρι

Βράζουμε νερό και ρίχνουμε μέσα τα μπιφτέκια. (Το νερό να τα σκεπάζει). 2 κύβους χορταρικών και τη σάλτσα Σόγιας. Κάνουμε χωριστά τη μαρινάδα, ανακατεύοντας μαζί όλα τα υλικά. Ρίχνουμε μέσα σ' αυτή τα μπιφτέκια που έχουμε κόψει σε κομμάτια για σουβλάκια και τα αφήνουμε όλη νύχτα. Τα περνάμε στη σούβλα μαζί με κομμάτια ντομάτας, πιπεριάς και κρεμμυδιού και τα σερβίρουμε με μουστάρδα. Αν θέλουμε τα ψήνουμε λίγο στο φούρνο.

Σουτζουκάκια

Κάνουμε το ίδιο μίγμα όπως για τους κεφτέδες, προσθέτοντας και σκόρδο φρέσκο ή σκόνη. Πλάθουμε σουτζουκάκια, τα τηγανίζουμε για λίγο ή τα βάζουμε λίγο στο φούρνο και μετά τα ρίχνουμε σε σάλτσα που έχουμε κάνει με ντομάτα, λίγο λάδι και δύο φύλλα δάφνης, αλάτι και πιπέρι να σιγοβράσουν. Τα σερβίρουμε με πιλάφι.

Στιφάδο

κομμάτια σόγιας κεμπάμπ 200 γραμ.
1 κιλό κρεμμυδάκια για στιφάδο
δενδρολίβανο δάφνη
καρότο αν θέλουμε
αλάτι, πιπέρι μπαχάρι,
μοσχοκάρυδο λίγη
κανέλα
2-6 σκελίδες σκόρδο
$^{1}/_{2}$ κιλό ντομάτες
μηλόξυδο λάδι

Μουσκεύουμε τη σόγια για 1-2 ώρες με ζεστό νερό (όχι καυτό). Τσιγαρίζουμε τα κρεμμυδάκια με λάδι, ρίχνουμε τη σόγια να τσιγαριστεί, προσθέτουμε σιγά - σιγά το νερό της, βάζουμε τις ντομάτες ξεφλουδισμένες και τα υπόλοιπα υλικά και τα αφήνουμε να βράσουν σε σιγανή φωτιά. Τα σερβίρουμε με πιλάφι.

Φρικασέ

σόγια κομμάτια
$^{1}/_{2}$ κιλό σέλινο
2-3 μαρούλια
κύβο χορταρικών
1 κουταλιά κορν φλάουρ
1 κρεμμυδάκι
1-2 λεμόνια
1 κουτί κρέμα γάλακτος

Μουσκεύουμε τα κομμάτια της σόγιας σε ζεστό νερό (όχι καυτό) μόλις να τα σκεπάζει, για 1-2 ώρες. Τσιγαρίζουμε

λίγο το κρεμμυδάκι και βάζουμε τα κομμάτια της σόγιας να τσιγαριστούν κι αυτά. Κρατάμε το νερό της και το προσθέτουμε σιγά - σιγά και την αφήνουμε να βράσει μαζί με τον κύβο χορταρικών. Ψιλοκόβουμε το σέλινο και τα μαρούλια και τα ρίχνουμε στη σόγια. Προς το τέλος προσθέτουμε το κορν φλάουρ, το χυμό των λεμονιών και αλάτι αν χρειάζεται. Αφού το βγάλουμε από τη φωτιά προσθέτουμε την κρέμα γάλακτος.

Χορταρικά με σόγια

1 κρεμμύδι
2 πατάτες
5 κολοκυθάκια
1 πιπεριά πράσινη μεγάλη
σελινόριζα
μια χούφτα μανιτάρια φρέσκα
σόγια ψιλή 100 γραμ. σόγια
κεμπάμπ 250 γραμ. ντομάτα
πολτό
2 καρότα
εστραγκόν κύβο
χορταρικών

Τσιγαρίζουμε το κρεμμύδι. Ψιλοκόβουμε τα χορταρικά ή τα περνάμε από τον τρίφτη και τα προσθέτουμε μαζί με τη σόγια, τη ντομάτα, νερό να τα σκεπάζει, τον *κύβο, εστραγκόν,* αλάτι και πιπέρι, και τα αφήνουμε να βράσουν ώσπου να πιούν σχεδόν το νερό τους.

ΣΟΥΠΕΣ

Ντοματόσουπα

ντομάτες κύβο
χορταρικών χυμό
λεμονιού
μαϊντανό

Κόβουμε σε κομμάτια τις ντομάτες και τις βράζουμε για λίγο στο ζωμό που έχουμε φτιάξει με τον κύβο των χορταρικών και ανάλογο νερό. Αφού βράσουν για 5 λεπτά τις βγάζουμε και τις περνάμε από το μύλο και τις ξαναρίχνουμε στο ζωμό, προσθέτουμε το χυμό λεμονιού, ανακατεύουμε καλά. Τη σερβίρουμε κρύα με ψιλοκομμένο μαϊντανό. Αν θέλουμε μπορούμε να προσθέσουμε ρύζι ή κριθαράκι.

Σούπα γαλλική

1 κρεμμύδι
4-5 πατάτες
2 πράσα
κύβο χορταρικών
κρέμα γάλακτος
πράσινο κρεμμυδιού φρέσκου ψιλοκομμένο
λίγο λάδι

Τσιγαρίζουμε το κρεμμύδι ψιλοκομμένο, προσθέτουμε τις πατάτες κομμένες σε κύβους και τα πράσα κομμένα σε κομμάτια. Ρίχνουμε το ζωμό που ετοιμάσαμε με τον κύβο των χορταρικών και το ανάλογο νερό. Τελευταία προσθέτουμε το ψιλοκομμένο πράσινο του κρεμμυδιού και την κρέμα γάλακτος.

Σούπα με φασόλια και κύμινο

φασόλια
ντομάτα σάλτσα κύμινο λίγο λάδι κύβο
χορταρικών αλάτι, πιπέρι

Τσιγαρίζουμε τα φασόλια με το λάδι, προσθέτουμε τη ντομάτα και το κύμινο. Σκεπάζουμε με ζωμό που κάναμε με τον κύβο των χορταρικών και ανάλογο νερό. Αφήνουμε να βράσουν για μιάμιση ώρα. Βάζουμε και λίγο πιπέρι και αλάτι αν χρειάζεται.

Ταχινόσουπα

5 κουταλιές ταχίνι
1 ζουμερό λεμόνι
400 γρ. κριθαράκι ή ρύζι σέλινο,
μαϊντανό, άνηθο
2 κρεμμύδια 2 καρότα
2 ντομάτες 2 κολοκυθάκια 2 πατάτες

Βράζουμε όλα τα λαχανικά σε αλατισμένο νερό, τα περνάμε από το μύλο. Στο νερό που έβρασαν βάζουμε να βράσει το ρύζι ή το κριθαράκι και στο τέλος ρίχνουμε και τον πολτό των λαχανικών. Ξεχωριστά διαλύουμε το ταχίνι με το λεμόνι και λίγο νερό και το ρίχνουμε λίγο - λίγο στη σούπα για να μην κόψει αφού την έχουμε κατεβάσει από τη φωτιά.

2-3 πατάτες 2-3 κολοκυθάκια 2-3 καρότα
μαϊντανό σέλινο, άνηθο
αγκινάρες (αν είναι της εποχής)

Κόβουμε σε μικρά κομμάτια τα χορταρικά, τα βράζουμε, αν θέλουμε τα περνάμε από το μύλο και σερβίρουμε τη σούπα με αλάτι, πιπέρι και ένα κομμάτι βούτυρο φρέσκο και τυρί τριμμένο αν μας αρέσει.

Χορτόσουπα με κοφτό μακαρονάκι

1 φλιτζάνι του τσαγιού φασόλια
$^1/_2$ φλιτζάνι του τσαγιού λάδι
1 μεγάλο κρεμμύδι και
1 καρότο 1 σκελίδα σκόρδο
1 κλωνάρι σέλινο ψιλοκομμένο
2 φλιτζάνια λάχανο ψιλοκομμένο
2 φλιτζάνια χυμό ντομάτας
1 μεγάλη πατάτα
$^1/_2$ φλιτζάνι του τσαγιού κοφτό μακαρονάκι
αλάτι, πιπέρι
μαϊντανό

Βράζουμε τα φασόλια. Ζεσταίνουμε το λάδι και τσιγαρίζουμε το κρεμμύδι και το καρότο ψιλοκομμένα. Προσθέτουμε το σκόρδο, το σέλινο, το λάχανο, το χυμό ντομάτας, λίγο νερό, αλάτι, πιπέρι, μαϊντανό ψιλοκομμένο και τα φασόλια με το νερό τους. Αφήνουμε να σιγοβράσει η σούπα, μια ώρα. Κόβουμε την πατάτα σε κύβους, τη ρίχνουμε στη σούπα μαζί με το κοφτό μακαρονάκι. Ρίχνουμε και λίγο ζεστό νερό αν χρειάζεται. Βράζουμε ακόμη 15 λεπτά. Τη σερβίρουμε με τυρί τριμμένο.

Χορτόσουπα με φασόλια

2 φλιτζάνια του τσαγιού φασόλια ξερά μικρά $^{1}/_{2}$
κιλό λάχανο 1 πιπεριά κόκκινη 1 πιπεριά πράσινη
1 ρίζα σέλινο
2 πράσα
2καρότα
2 κρεμμύδια
λίγο μαϊντανό
1 φλιτζάνι λάδι
αλάτι, πιπέρι

Μουσκεύουμε τα φασόλια από το βράδυ. Τα βάζουμε να βράσουν σε μεγάλη κατσαρόλα με νερό και όταν μισοψηθούν ρίχνουμε ψιλοκομμένα όλα τ' άλλα χορταρικά και αν χρειάζεται προσθέτουμε και λίγο νερό. Στο τέλος ρίχνουμε το λάδι, το αλάτι και το πιπέρι.

ΓΛΥΚΙΣΜΑΤΑ

Αντί για σόδα είναι πιο υγιεινό να βάζουμε στα γλυκά σταχτόνερο (αλυσίβα). Για να κάνουμε σταχτόνερο, βράζουμε 1 ποτήρι νερό με 2-3 κουταλιές στάχτη από ξύλο καθαρό. Για 1 κουταλάκι σόδα βάζουμε 1 ποτήρι αλυσίβα.

Μπορούμε να αντικαταστήσουμε τη ζάχαρη σε όλα τα γλυκίσματα με ζάχαρη σκούρα ή πετιμέζι ή μέλι ή σταφιδίνη για πιο υγιεινά. Όλες οι ζελατίνες είναι από κόκκαλα ζώων. Μπορούμε να τις αντικαταστήσουμε με GELOSONE που το βρίσκουμε στις υγιεινές τροφές.

Το αυγό μπορούμε να το αντικαταστήσουμε, όπου υπάρχει σε διάφορες συνταγές, με 4 κουταλιές γλυκού γιαούρτι.

Αλμυρά

125 γρ. βούτυρο
350 γρ. τυρί άσπρο φέτα
αλεύρι όσο σηκώσει

Δουλεύουμε το τυρί με το βούτυρο να γίνουν σαν αλοιφή, μετά βάζουμε όσο αλεύρι σηκώσει. Τα ζυμώνουμε, τα κόβουμε με φόρμα, τα αλείφουμε με γάλα εβαπορέ και τα βάζουμε στο φούρνο. Αν θέλουμε τα κάνουμε διπλά, τα κόβουμε με πιο μικρή φόρμα και ετοιμάζουμε ένα μίγμα ως εξής: δουλεύουμε λίγο φρέσκο βούτυρο με λίγο τυρί τριμμένο (κασέρι ή παρμεζάνα). Βάζουμε το μίγμα στο ένα και βάζουμε τ' άλλο από πάνω και γίνονται διπλά.

Αλμυρά κουλουράκια

2 φλιτζάνια βούτυρο
2 φλιτζάνια γάλα
25 γρ. μαγιά μπύρας
κύμινο ολόκληρο
αλεύρι όσο σηκώσει
2 κουταλάκια αλάτι

Δουλεύουμε το βούτυρο με αλάτι, λιώνουμε σε λίγο χλιαρό γάλα τη μαγιά, τα ζυμώνουμε και τ' αφήνουμε να φουσκώσουν 10'. Τα πλάθουμε τα πασπαλίζουμε με κύμινο και τα βάζουμε στο φούρνο.

Αλμυρά μπατόν σαλέ

320 γρ. βούτυρο 650 γρ. αλεύρι 1 κουταλάκι
γλυκού αλάτι 1 χούφτα κασέρι τριμμένο
.Ασπρίζουμε το βούτυρο, ρίχνουμε το τυρί, το
αλάτι, το αλεύρι, μια κουταλιά σόδα, λίγο

λεμόνι, αν χρειαστεί νερό ή καλύτερα αλυσίβα.
Τα ζυμώνουμε καλά, τα πλάθουμε και τα βάζουμε στο φούρνο αφού τα αλείψουμε με γάλα εβαπορέ.

Αλμυρά μπρέτσελ

160 γρ. βούτυρο
25 γρ. μαγιά μπύρας
2 κουταλάκια καφέ αλάτι
λίγο τυρί παρμεζάνα ή κεφαλοτύρι τριμμένο
640 γρ. αλεύρι
1 ποτήρι γάλα κύμινο

Δουλεύουμε το βούτυρο, λιώνουμε τη μαγιά με δυο δάχτυλα του ποτηριού χλιαρό νερό και τη ρίχνουμε στο βούτυρο καθώς και το αλάτι, το αλεύρι και τελευταία το γάλα. Τα ζυμώνουμε, τ' αφήνουμε ν' ανέβουν, τα πλάθουμε και τα αλείφουμε από πάνω με γάλα εβαπορέ και κύμινο.

Μπορεί να σηκώσει και άλλο γάλα. Η ζύμη να είναι μαλακή. Να γίνονται λεπτά και να ξεροψηθούνε.
Τα πλάθουμε σε μπαστουνάκια και σχηματίζουμε ότι σχέδια θέλουμε.

Αλμυρά μπρέτσελ 2

650 γρ. αλεύρι
160 γρ. βούτυρο
25 γρ. μαγιά μπύρας
2 κουταλάκια αλάτι
γάλα όσο σηκώσει

Σε δυο δάχτυλα χλιαρό νερό διαλύουμε τη μαγιά, ρίχνουμε αμέσως το βούτυρο που έχουμε ασπρίσει και προσθέτουμε το αλάτι, το αλεύρι και γάλα όσο σηκώσει. Τα ζυμώνουμε καλά και τα πλάθουμε σε λεπτό σχήμα. Τα αλείφουμε με γάλα εβαπορέ, ρίχνουμε κύμινο χοντρό και τα βάζουμε στο φούρνο.

Αλμυρά ροσκέτι

1300γρ. αλεύρι
320 γρ. βούτυρο
4 κουταλάκια γλυκού αλάτι
25 γρ. μαγιά μπύρας κύμινο
λίγο γάλα χλιαρό

Τα ζυμώνουμε όλα μαζί, τα πλάθουμε και τα αλείφουμε με γάλα εβαπορέ και τα βάζουμε στο φούρνο πριν να ξανανέβουν.

Αμυγδαλωτά

650 γρ. αμύγδαλα τριμμένα
2 πλάκες σοκολάτας
500 γρ. ζάχαρη
500 γρ. νερό

Δένουμε το σιρόπι, ρίχνουμε τα αμύγδαλα και τη σοκολάτα και τα πλάθουμε τυλίγοντας σε ζάχαρη άχνη.

Αμυγδαλωτά 2

650 γρ. αμυγδαλόψυχα καθαρισμένη και κοπανισμένη Βάζουμε σ’ ένα πιατάκι την αμυγδαλόψυχα και ζάχαρη πούδρα και τα κοπανάμε καλά να γίνουν σαν ζύμη. Μετά κάνουμε ένα πηχτό σιρόπι με 500 γρ. ζάχαρη και ζυμώνουμε τη ζύμη ρίχνοντας λίγο - λίγο το σιρόπι. Πρέπει να πλάθονται όπως οι κουραμπιέδες. Τα πλάθουμε, τα ψήνουμε λίγο και όταν τα βγάλουμε από το φούρνο τα βουτάμε στο σιρόπι που έχει μείνει αφού το αραιώσουμε και του προσθέσουμε λίγο ανθόνερο. Τα βουτάμε 4-5 φορές με την τρυπητή κουτάλα, τα βγάζουμε και ρίχνουμε από πάνω ζάχαρη άχνη.

Αμυγδαλωτά με φυστίκι αράπικο

650 γρ. φυστίκια ανάλατα καβουρντισμένα
2 ποτήρια ζάχαρη 2 παξιμαδάκια

Περνάμε τα φυστίκια από τη μηχανή δυο φορές καθώς και τα παξιμαδάκια. Κάνουμε ένα σιρόπι με τη ζάχαρη και όταν δέσει το ρίχνουμε μέσα στο μίγμα μαζί με λίγη κανέλα. Τ' αφήνουμε λίγο και τα πλάθουμε όπως τα αμυγδαλωτά και τα τυλίγουμε σε ζάχαρη άχνη.

Βασιλόπιτα

1.300 γρ. αλεύρι
500 γρ. Βούτυρο
500 γρ. ζάχαρη
400 γρ. προζύμι ψωμιού
800 γρ. νερό
20 γρ. μαστίχα σκόνη
20 γρ. μαχλέπι
1 κουταλιά αλάτι λίγο σουσάμι

Βάζουμε το προζύμι σε μέρος ζεστό για να ανέβει. Το αφήνουμε περίπου 12 ώρες και μετά ζυμώνουμε. Βάζουμε στο αλεύρι το βούτυρο και τη ζάχαρη και τ' ανακατεύουμε. Κάνουμε ένα λάκκο και βάζουμε το προζύμι με νερό χλιαρό και τη μαστίχα και τα ζυμώνουμε ώσπου να γίνει ζύμη σφιχτή σαν του ψωμιού. Τη σκεπάζουμε για να ανέβει άλλες 12 ώρες, μετά ζυμώνουμε πάλι και τη βάζουμε σε αλευρωμένο ταψί και την αφήνουμε πάλι να ανέβει, μετά την ψαλιδίζουμε, την αλείφουμε με γάλα εβαπορέ, την πασπαλίζουμε με σουσάμι και την ψήνουμε. Αν θέλουμε σχηματίζουμε με

αμύγδαλα «Καλή Χρονιά».

Βασιλόπιτα με μοσχοκάρυδο

350 γρ. βούτυρο
1.300 γρ. αλεύρι
350 γρ. ζάχαρη άχνη
λίγο μοσχοκάρυδο τριμμένο
κανέλα και γαρίφαλα
$^{1}/_{2}$ κουταλάκι σόδα

Βράζουμε λίγη κανέλα και λίγα γαρίφαλα και ρίχνουμε το βρασμένο νερό στη ζύμη και $^{1}/_{2}$ κουταλάκι σόδα. Τη σόδα τη ρίχνουμε στην αρχή αφού τη διαλύσουμε με χλιαρό νερό. Την πασπαλίζουμε με σουσάμι και τη βάζουμε στο φούρνο.

Γαλακτομπούρεκο με καλαμποκάλευρο

10 ψιλά φύλλα
6 ποτήρια γάλα
350 γρ. αλεύρι από καλαμπόκι
1 ποτήρι μέλι
2 κουταλιές βούτυρο ή 4 λάδι

Ρίχνουμε το αλεύρι λίγο - λίγο στο γάλα ανακατεύοντας καλά συνεχώς. Βράζουμε για 10', το αποσύρουμε και προσθέτουμε το βούτυρο ή το λάδι και το μέλι. Στο ταψάκι βάζουμε τα 5 φύλλα από κάτω, ρίχνουμε την κρέμα και βάζουμε μετά τα άλλα 5 φύλλα από πάνω. Περιχύνουμε με αραιωμένο μέλι.

Γαλατόπιτα

1 κιλό γάλα
1 φλιτζάνι σιμιγδάλι χοντρό
2 κουταλιές βούτυρο
1 φλιτζάνι ζάχαρη

Μόλις ζεσταθεί το γάλα ρίχνουμε το βούτυρο και σιγά -

σιγά το σιμιγδάλι, τη ζάχαρη και το ξύσμα λεμονιού. Βάζουμε 2-3 φύλλα στο ταψί, μετά τη γέμιση και μετά πάλι 2-3 φύλλα.

Γιαούρτι γλυκό

3 μήλα μέτρια
3 κουταλιές σούπας φρουκτόζη
χυμό $^1/_2$ λεμονιού ξύσμα λεμονιού
2 χούφτες σταφίδες
2 ποτήρια γεμάτα νερό
1 κουταλιά σούπας Gelozone
1 κεσέ γιαούρτι 320 γρ.

Καθαρίζουμε τα μήλα, τα κόβουμε και τα βράζουμε μαζί με τις σταφίδες, τη φρουκτόζη και το λεμόνι. Λιώνουμε το Gelozone στο νερό και το βάζουμε στη φωτιά μόλις να πάρει θράση. Το κατεβάζουμε και το αφήνουμε να κρυώσει λίγο και ανακατεύουμε με το μίγμα των μήλων. Όλα μαζί τ' ανακατεύουμε με το γιαούρτι μέσα σ' ένα μεγάλο μπωλ και το βάζουμε στο ψυγείο να παγώσει και το σερβίρουμε. Γίνεται σαν ζελέ και πολύ δροσιστικό. Το καλοκαίρι μπορούμε να αντικαταστήσουμε τα μήλα με φρούτα της εποχής, ροδάκινα, φράουλες, κεράσια κ.λπ. Τις φράουλες και τα κεράσια τα αφήνουμε ωμά και βράζουμε για λίγο μόνο τις σταφίδες με τη φρουκτόζη και το λεμόνι.

Γιαουρτοκαρυδόπιττα με σταφίδες

1 κεσέ γιαούρτι
$^1/_2$ φλιτζάνι του τσαγιού ζάχαρη 1 φλιτζάνι
τσαγιού σιμιγδάλι ψιλό 1 κεσέ σταφίδες μαύρες ή
ξανθές $1^1/_2$ φλιτζάνι καρυδόψιχα
χοντροκοπανισμένη ξύσμα πορτοκαλιού ή
λεμονιού λίγη κανέλα ψιλή
3 κουταλάκια μπέικιν-πάουντερ ή σόδα

Για το σιρόπι

1 φλιτζάνι τσαγιού ζάχαρη
1 φλιτζάνι τσαγιού νερό

Δουλεύουμε σε λεκάνη το γιαούρτι με τη ζάχαρη. Μετά προσθέτουμε όλα μαζί τα υπόλοιπα υλικά και τέλος το

μπέικιν-πάουντερ ή τη σόδα. Τα ανακατεύουμε καλά, να ενωθούν, και τα βάζουμε σε ταψάκι βουτυρωμένο. Ψήνουμε το μίγμα σε σιγανό φούρνο.

Όταν ψηθεί, το αφήνουμε να μίσοκρυώσει και το περιχύνουμε με το βρασμένο σιρόπι, που έχουμε στο μεταξύ ετοιμάσει με ένα φλιτζάνι ζάχαρη και ένα φλιτζάνι νερό.

Γλύκισμα με μήλα

Ψιλοκόβουμε 650 γρ. μήλα και τα βράζουμε με νερό, ζάχαρη και λίγη κανέλα ωσότου γίνει μια νόστιμη γέμιση. Μετά παίρνουμε 650 γρ. αλεύρι, 320 γρ. βούτυρο, 1 κουταλιά μπέικιν και τα ζυμώνουμε ώσπου να γίνει μια καλή ζύμη. Ανοίγουμε φύλλο και το κόβουμε σε τετράγωνα. Βάζουμε σε κάθε τετράγωνο λίγη γέμιση και το διπλώνουμε σε τρίγωνο. Βάζουμε τα τρίγωνα στο φούρνο. Τα σερβίρουμε πασπαλισμένα με ζάχαρη άχνη.

Γλύκισμα με φρυγανιές

2 φλιτζάνια ζάχαρη
1 φλιτζάνι νερό
κανέλα
2-3 γαρίφαλα

Τα βράζουμε όλα μαζί να γίνουν σιρόπι. Σε ένα ταψί βάζουμε φρυγανιές μικρές, τις περιχύνουμε με το σιρόπι. Από πάνω βάζουμε μια κρέμα φρούτου (μπανάνα κ.λπ.) και από πάνω τριμμένα αμύγδαλα ή καρύδια. (Αν θέλουμε πριν βάλουμε την κρέμα βάζουμε κομμένα φρούτα, μπανάνες, μήλα, ροδάκινα κ.λπ.).

Γλυκό με ανθότυρο

250 γρ. άσπρο αλεύρι
2 κουταλιές λάδι νερό
Για τη γέμιση:
400 γρ. ανθότυρο κανέλα
ξύσμα λεμονιού
300 γρ. σύκα ξερά ή χουρμάδες
ζάχαρη άχνη

Κάνουμε μια ζύμη μαλακή με το αλεύρι, το λάδι και το νερό και την αφήνουμε. Λιώνουμε το ανθότυρο σ' ένα μπωλ με ένα πιρούνι και προσθέτουμε την κανέλα, το ξύσμα λεμονιού και τα σύκα σε κομμάτια. Ανακατεύουμε καλά. Χωρίζουμε τη ζύμη σε δύο φύλλα. Βουτυρώνουμε μια φόρμα, βάζουμε το ένα φύλλο, μετά τη γέμιση και τη σκεπάζουμε με το άλλο φύλλο. Την κλείνουμε καλά, την τρυπάμε μ' ένα πιρούνι και την ψήνουμε στο φούρνο μέχρι να κοκκινίσει η ζύμη. Τη σερβίρουμε κρύα πασπαλισμένη με ζάχαρη άχνη.

Ζελέ με καρπούζι

1 καρπούζι 5 κιλών περίπου
800 γρ. ζάχαρη
για 2 ποτήρια του νερού καρπούζι 1 κουταλάκι κοφτό Gelozone
100 γρ. σοκολάτα 100 γρ. φρουί
γλασέ μια χούφτα φιστίκια Αιγίνης
κανέλα

Βγάζουμε τα κουκούτσια από το καρπούζι και το περνάμε από το μύλο. Προσθέτουμε τη ζάχαρη, το GELOZONE και το αφήνουμε να βράσει 4-5 λεπτά. Το αφήνουμε να κρυώσει λίγο και μετά προσθέτουμε τη σοκολάτα, τα φρουί γλασέ και τα φιστίκια ψιλοκομμένα. Βάζουμε κανέλα και ανακατεύουμε

καλά. Το βάζουμε σε μια μεγάλη φόρμα ή σε μικρά φορμάκια και το αφήνουμε στο ψυγείο για μερικές ώρες. Αν θέλουμε το γαρνίρουμε με φυλλαράκια μέντας και φυστίκια ψιλοκομμένα.

Κανελέ

150 γρ. ζάχαρη
300 γρ. βούτυρο
150 γρ. αμύγδαλα
600 γρ. αλεύρι
1 ποτηράκι του κρασιού χυμό πορτοκαλιού
1 κουταλιά νισεστέ 1 κουταλιά κανέλα λίγα
γαρίφαλα

Ασπρίζουμε το βούτυρο και ρίχνουμε τη ζάχαρη, το χυμό, το νισεστέ, τα αμύγδαλα και τελευταία το αλεύρι (ίσως δεν το πάρει όλο το αλεύρι, θα το καταλάβουμε από το πλάσιμο, πλάθονται με λίγη δυσκολία). Μόλις τα βγάλουμε από το φούρνο τα ενώνουμε δύο - δύο με μαρμελάδα σφιχτοδεμένη και ρίχνουμε από πάνω ζάχαρη άχνη όπως τους κουραμπιέδες (να πλάθονται μικρά).

Καρυδάτα

150 γρ. σοκολάτα
1 κομμάτι βούτυρο φρέσκο στο μέγεθος καρυδιού
2 κουταλιές σούπας ζάχαρη
1 μικρό κουτί γάλα εβαπορέ
$^{1}/_{2}$ φλιτζάνι καρύδια ψιλοκομμένα
1 φλιτζάνι ινδική καρύδα λίγη
βανίλια

Λιώνουμε τη σοκολάτα με το βούτυρο σε σιγανή φωτιά και προσθέτουμε τη ζάχαρη και το γάλα. Το βγάζουμε από τη φωτιά και προσθέτουμε τα καρύδια, την ινδική καρύδα και λίγη βανίλια. Το αφήνουμε στο ψυγείο να κρυώσει. Πλάθουμε μπαλάκια και τα τυλίγουμε σε καρύδα ή σε καρύδια ψιλοκομμένα.

Καρυδόπιτα

1 ποτήρι λάδι
1 φλιτζάνι γάλα φρέσκο
$1^{1}/_{2}$ φλιτζάνι ζάχαρη
μια πορτοκαλάδα με ανθρακικό
κανέλα, γαρίφαλο
σταφίδες
λίγη σόδα με τη μύτη του κουταλιού
1 φλιτζάνι τσαγιού καρύδια
όσο αλεύρι σηκώσει ώστε να γίνει μια ζύμη σαν αυτή του κέικ
2 κουταλάκια μπέικιν πάουντερ

Τα ανακατεύουμε όλα μαζί να γίνει μια ζύμη σαν αυτή του κέικ. Τη βάζουμε σε ένα ταψί και την ψήνουμε στο φούρνο.

Καρυδόπιτα νηστίσιμη με σταφίδες

4 φλιτζάνια αλεύρι
1 φλιτζάνι καλό λάδι
$1^{1}/_{2}$ φλιτζάνι ζάχαρη
4 κουταλάκια κανέλα με λίγα γαρίφαλα
φλούδα ενός πορτοκαλιού ή λεμονιού
2 φλιτζάνια σταφίδες μαύρες
2 φλιτζάνια ψίχα καρυδιών χοντροτριμμένη
5 κουταλάκια μπέικιν πάουντερ
κανελοζάχαρη

Βάζουμε το αλεύρι σε λεκάνη και χύνουμε, λίγο - λίγο το λάδι, τρίβοντας με τις παλάμες μας το αλεύρι, ώστε να το απορροφήσει. Λιώνουμε τη ζάχαρη σε 2 ποτήρια νερό και τη ρίχνουμε στο αλεύρι. Τα ζυμώνουμε λίγο και προσθέτουμε τα μυρωδικά, καθώς και όλα τα υπόλοιπα υλικά. Τα δουλεύουμε όλα μαζί να γίνουν μια μάζα αραιή, την οποία ρίχνουμε σε ταψί, αλειμμένο με λάδι, και την ψήνουμε στο φούρνο.

Όταν ψηθεί, τη βγάζουμε από το φούρνο και την

πασπαλίζουμε με κανελοζάχαρη.

Κάστανα ρολό

1.300 γρ. κάστανα πουρέ 130 γρ. βούτυρο φρέσκο 5 κουταλιές ζάχαρη άχνη 5 κουταλιές κακάο 160 γρ. καρύδια χοντροκομμένα Τ' ανακατεύουμε όλα μαζί και πλάθουμε ένα χοντρό ρολό που το τυλίγουμε με ένα λαδόχαρτο και τ' αφήνουμε 24 ώρες στο ψυγείο. Μετά το περιχύνουμε με γλάσο και το κόβουμε σε φέτες.

Καστανοσαλάτα

700 γρ. κάστανα
250 γρ. καρύδι ψύχα
70 γρ. κουκουνάρι
1- 2 ρόδια
200 γρ. σταφίδα άσπρη
1 κυδώνι
2 μήλα
3-4 αχλάδια
3-4 κουταλίές σούπας ζάχαρη
3-4 ακτινίδια
2-3μπανάνες
κανέλα
βανίλια
2-3 κουταλιές μέλι

Βράζουμε τα κάστανα, καθαρίζουμε τα μήλα, τα αχλάδια και τα κυδώνια και τα βάζουμε σε νερό με λεμόνι για να μη μαυρίσουν. Κατόπιν τα κόβουμε λεπτές φέτες πάχους μισού πόντου περίπου. Τα βάζουμε στην κατσαρόλα με τη ζάχαρη, την κανέλα και τη βανίλια με $^{1}/_{2}$ φλιτζάνι του καφέ νερό, να βράσουν στον ατμό μέχρι να γίνουν μαλακά.

Σε μια λεκάνη βάζουμε τα κάστανα καθαρισμένα και κομμένα στα τέσσερα, ρίχνουμε τα καρύδια, τις σταφίδες, το κουκουνάρι (κρατάμε λίγο), το ρόδι, τα 2 ακτινίδια κομμένα σε μικρά κομμάτια και τις 2 μπανάνες κομμένες στα τέσσερα, ρίχνουμε και λίγη κανέλα και τα ανακατεύουμε όλα μαζί. Σε μια πιατέλα βαθιά βάζουμε κάτω κάτω μια στρώση με τα μήλα και από πάνω ρίχνουμε το $^{1}/_{3}$ της γέμισης που έχουμε στη λεκάνη, κατόπιν στρώνουμε από πάνω μια στρώση από κυδώνια και ρίχνουμε το άλλο τρίτο της γέμισης και από πάνω στρώνουμε αχλάδια- ρίχνουμε και την υπόλοιπη γέμιση και στρώνουμε καλά. Μετά το περιχύνουμε με το μέλι και το ζουμί που έμεινε από το βράσιμο των φρούτων.

Το επάνω μέρος το στολίζουμε κόβοντας τις μπανάνες και τα ακτινίδια σε ροδέλες. Στο στόλισμα χρησιμοποιούμε και το υπόλοιπο κουκουνάρι και λίγο ρόδι που έχουμε κρατήσει καθώς και βρασμένα φρούτα αν έχουν περισσέψει.

Όλα τα υλικά μπορεί να είναι ανάλογα με τις προτιμήσεις μας.

Κέικ

2 φλιτζάνια τσαγιού αλεύρι
λίγο αλάτι
3 κουταλάκια μπέικιν λίγο
ξυσμένο λεμόνι $2^{1}/_{2}$ κουταλιές
βούτυρο $^{1}/_{2}$ φλιτζάνι ζάχαρη
$^{1}/_{2}$ φλιτζάνι σταφίδες
1 φλιτζάνι γάλα

Βουτυρώνουμε μια φόρμα και πασπαλίζουμε με λίγο αλεύρι. Ανακατεύουμε το αλεύρι, το αλάτι και το μπέικιν μέσα σε μια λεκάνη, ξύνουμε και το λεμόνι, αναμιγνύουμε το βούτυρο, προσθέτουμε τη ζάχαρη, σταφίδες και ανακατεύουμε και το γάλα. Βάζουμε τη μάζα αυτή στη φόρμα και την ψήνουμε στο φούρνο.

Κέικ δίχρωμο

3 φλιτζάνια αλεύρι
1 φλιτζάνι ζάχαρη
1 ποτήρι του κρασιού λάδι
3 κουταλάκια του γλυκού μπέικιν
1 κουταλάκι του γλυκού κανέλα
λίγα γαρίφαλα σκόνη
1 κουτί γάλα εβαπορέ
2-4 κουταλάκια γλυκού (γεμάτα) χαρουπίνα
3-4 κουταλάκια γλυκού (γεμάτα) ζάχαρη
1 χούφτα σταφίδες μαύρες

Τα τρία τελευταία υλικά τα ανακατεύουμε όλα μαζί χωριστά.

Ανακατεύουμε τ' αλεύρι, τη ζάχαρη, το λάδι, το μπέικιν, την κανέλα, το γαρίφαλο και χύνουμε τόσο γάλα εβαπορέ ώστε να γίνει μια ζύμη αραιή σαν αυτή του κέικ. Αφού ανακατέψουμε καλά, βάζουμε τη μισή στη φόρμα που έχουμε λαδώσει και αλευρώσει και στην υπόλοιπη μισή βάζουμε τη χαρουπίνα, τη ζάχαρη, τις σταφίδες και την καρύδα που έχουμε ανακατέψει χωριστά. Ρίχνουμε επίσης και λίγο γάλα ακόμη γιατί θα έχει γίνει πιο σφιχτή η ζύμη μ' αυτά που έχουμε βάλει (παίρνει σχεδόν όλο το κουτάκι το γάλα εβαπορέ). Το χύνουμε στη φόρμα πάνω από το πρώτο μίγμα και βάζουμε τη φόρμα στο φούρνο τον οποίο δεν προθερμαίνουμε. Ψήνεται σε μέτριο φούρνο επί 1 ώρα,

Κέικ με γιαούρτι

600 γρ. σιμιγδάλι ψιλό
1.300 γρ. ζάχαρη
1 κεσέ μικρό γιαούρτι
350 γρ. αμύγδαλα
$^1/_2$ φλιτζάνι του τσαγιού χυμό πορτοκαλιού στον οποίο βάζουμε 2 κουταλιές κοφτές σόδα και ξύσμα λεμονιού
Κοπανίζουμε τα αμύγδαλα με τη φλούδα, όχι πολύ ψιλά.

Βάζουμε το γιαούρτι σε μια λεκάνη, προσθέτουμε τη μισή ζάχαρη (την άλλη μισή την κάνουμε σιρόπι), το δουλεύουμε. Ρίχνουμε το σιμιγδάλι και τελευταία τα αμύγδαλα και το χυμό με τη σόδα. Αλείφουμε το ταψί βούτυρο και το ρίχνουμε μέσα. Όταν το βγάλουμε από το φούρνο το χαρακιάζουμε και το περιχύνουμε με το σιρόπι (να είναι πολύ ζεστό, όχι πολύ δεμένο).

Κέικ με καρύδια

4 φλιτζάνια αλεύρι
$^{3}/_{4}$ του φλιτζανιού λάδι
1 φλιτζάνι σταφίδες μαύρες ή ξανθές
χυμό 2-3 πορτοκαλιών
$^{1}/_{2}$ κουταλ. της σούπας πετιμέζι ή σταφιδόμελο λίγα καρύδια χοντροκοπανισμένα 1 κουταλάκι μπέικιν

Ανακατεύουμε όλα τα υλικά, τα βάζουμε σε μια φόρμα και μετά στο φούρνο.

Αν η ζύμη μας φαίνεται πηχτή, βάζουμε λιγότερο αλεύρι.

Κέικ νηστίσιμο

1 ποτήρι σταφίδες 1 ποτήρι μέλι 1 ποτήρι λάδι
1 ποτήρι νερό ή χυμό πορτοκαλιού ή αλυσίβα
1 ποτήρι ζάχαρη
4 κουταλιές του γλυκού μπέικιν
5 ποτήρια αλεύρι

Βάζουμε σ’ ένα μπωλ το χυμό πορτοκαλιού με τη ζάχαρη και ανακατεύουμε καλά για να λιώσει. Προσθέτουμε μετά όλα τα υπόλοιπα υλικά και τελευταία βάζουμε το αλεύρι και ανακατεύουμε καλά. Το βάζουμε σε ταψί και μετά στο φούρνο.

Κέικ σταφίδας νηστίσιμο

4 φλιτζάνια αλεύρι
1 φλιτζάνι ζάχαρη
1 φλιτζάνι λάδι καλό
2 φλιτζάνια σταφίδες μαύρες
$^1/_2$ φλιτζάνι νερό
5 κουταλάκια μπέικιν πάουντερ ή σόδα 1
κουταλιά κανελογαρίφαλα σκόνη ξύσμα
λεμονιού ή πορτοκαλιού
χυμό λεμονιού ή πορτοκαλιού
ζάχαρη άχνη και κανέλα

Βάζουμε το αλεύρι σε μια λεκάνη και, σιγά - σιγά, προσθέτουμε όλα τα υπόλοιπα υλικά. Τα δουλεύουμε, να γίνουν μια μάζα.

Τη βάζουμε σε φόρμα, λαδωμένη και αλευρωμένη και ψήνουμε το κέικ στο φούρνο.

Όταν ψηθεί, ξεφορμάρουμε και το πασπαλίζουμε από πάνω με ζάχαρη άχνη και κανέλα.

Κολοκυθοπιτάκια

φύλλα μπακλαβά
κολοκύθα
σταφίδες, κανέλα, γαρίφαλα τριμμένα
αμύγδαλα τριμμένα ή κουκουνάρια
ζάχαρη

Παίρνουμε όση κολοκύθα θέλουμε, την καθαρίζουμε και την κόβουμε μικρά κομμάτια. Τα βάζουμε σε μια κατσαρόλα να βράσουν μ' ένα φλιτζάνι του καφέ νερό. Αφού λιώσει και πιει όλο το νερό του, βάζουμε σε μια κατσαρόλα 1 κουταλιά βούτυρο (ανάλογα με την κολοκύθα) να κάψει. Αφού κάψει ρίχνουμε την κολοκύθα και την αφήνουμε ως το πρωί. Την επαύριο βάζουμε στην κολοκύθα σταφίδες, κανέλα και γαρίφαλα, αμύγδαλα τριμμένα ή κουκουνάρια και ζάχαρη ανάλογα πόσο γλυκιά τη θέλουμε. Μετά παίρνουμε το φύλλο, το βουτυρώνουμε, το διπλώνουμε στη μέση, το

ξαναβουτυρώνουμε, βάζουμε κατά μήκος τη γέμιση δύο δάχτυλα πάχος και το τυλίγουμε σ’ ένα ρολό και μετά το ρολό σε σαλίγκαρο. Τα βάζουμε σ’ ένα ταψί κοντά - κοντά και τα ψήνουμε στο φούρνο.

Κουλουράκια

1 ποτήρι βούτυρο
$^{1}/_{2}$ ποτήρι ζάχαρη
$^{1}/_{2}$ ποτήρι κανέλα βρασμένη
3 κουταλάκια μπέικιν
αλεύρι όσο σηκώσει

Τα ζυμώνουμε όλα μαζί. Πλάθουμε κουλουράκια, τα βουτάμε στο γάλα και στο σουσάμι και τα βάζουμε στο φούρνο.

Κουλουράκια βανίλιας

1 φλιτζάνι βούτυρο 1 φλιτζάνι
ζάχαρη 1 φλιτζάνι γάλα
4 κουταλιές του γλυκού κοφτές μπέικιν
λίγη βανίλια
αλεύρι, γάλα, ζάχαρη

Δουλεύουμε το βούτυρο και ρίχνουμε τη ζάχαρη. Χτυπάμε το μίγμα και προσθέτουμε το γάλα. Κοσκινίζουμε 2 φλιτζάνια τσαγιού αλεύρι με μπέικιν και ελάχιστο αλάτι. Το ρίχνουμε στο μίγμα του βουτύρου. Ανακατεύουμε το χυλό, προσθέτουμε λίγη βανίλια και αρκετό αλεύρι για να γίνει η ζύμη μέτρια.

Πλάθουμε τη ζύμη σε κουλουράκια, τ’ αλείφουμε στην επιφάνεια με γάλα εβαπορέ αδιάλυτο και τα βουτάμε (την επιφάνεια μόνο) σε ζάχαρη. Τα βάζουμε σε ταψί με τέτοιο τρόπο ώστε να απέχουν το ένα από τ’ άλλο και τα ψήνουμε σε μέτριο φούρνο επί 15 περίπου λεπτά.

Κουλούρια μαστίχας

2 κιλά αλεύρι
2 φακελάκια μαγιά μπύρας
$1^{1}/_{2}$ φλιτζάνι βούτυρο ή λάδι
2 φλιτζάνια ζάχαρη
$1^{1}/_{2}$ κουταλάκι του γλυκού μαστίχα κοπανισμένη Το προζύμι το πιάνουμε το βράδυ με λίγο ζεστό νερό και αλεύρι. Την άλλη μέρα ζεσταίνουμε και τρίβουμε το αλεύρι, μετά προσθέτουμε το προζύμι, τη ζάχαρη και τη μαστίχα και τα ζυμώνουμε με ζεστό νερό. Ρίχνουμε λίγο αλάτι. Βάζουμε τη ζύμη κοντά στη φωτιά για να ανέβει. Πλάθουμε τα κουλούρια, τα αλείφουμε με γάλα εβαπορέ σκέτο ή ζαχαρούχο, τα πασπαλίζουμε με σουσάμι και τα βάζουμε στο φούρνο.

Κουλουράκια νηστίσιμα

5 φλιτζάνια αλεύρι
$1^{1}/_{2}$ φλιτζάνι ζάχαρη
$^{3}/_{4}$ φλιτζανιού λάδι
1 φλιτζάνι χυμό πορτοκαλιού λίγη κανέλα
3 κουταλιές μπέικα λίγο αλάτι

Λιώνουμε τη ζάχαρη με το χυμό πορτοκαλιού, προσθέτουμε τα υπόλοιπα υλικά και τελευταίο το αλεύρι και πλάθουμε τα κουλουράκια. Τα βάζουμε σ’ ένα ταψί αραιά το ένα από τ' άλλο και τα ψήνουμε.

Κουραμπιέδες

250 γρ. βούτυρο
$^{1}/_{2}$ ποτήρι κρασιού αλυσίβα
150 γρ. ζάχαρη
χυμό λεμονιού ή πορτοκαλιού 2 κουταλιές μπέικιν αλεύρι μαλακό όσο σηκώσει Χτυπάμε το βούτυρο με τη ζάχαρη πολύ καλά και μετά προσθέτουμε τα υπόλοιπα υλικά ώσπου να έχουμε μια ζύμη που πλάθεται εύκολα. Πλάθουμε τους κουραμπιέδες, τους ψήνουμε σε μέτριο φούρνο 15-20'. Μόλις ψηθούν τους βγάζουμε σε μια πιατέλα, τους ραντίζουμε με ανθόνερο ή νερό σκέτο και τους πασπαλίζουμε με ζάχαρη άχνη.

Κρέμα χαρουπίνας

1 κιλό γάλα
10 κουταλιές ζάχαρη
4-5 κουταλιές χαρουπίνα
4-5 κουταλιές ζάχαρη (όση χαρουπίνα τόση ζάχαρη)
10 κουταλιές CORN FLOUR
2 μεγάλες χούφτες τριμμένη καρύδα

Βάζουμε το γάλα σε μια κατσαρόλα εκτός από λίγο που το αφήνουμε για να διαλύσουμε το CORN FLOUR, προσθέτουμε τις 10 κουταλιές ζάχαρη και το βάζουμε στη φωτιά. Σε ένα μπωλ βάζουμε το CORN FLOUR, τη χαρουπίνα και τις 4 κουταλιές ζάχαρη και τα διαλύουμε με το υπόλοιπο γάλα. Όταν το γάλα αρχίσει να βράζει ρίχνουμε το μίγμα του μπωλ και ανακατεύουμε ώσπου να γίνει μια πηχτή κρέμα. Ρίχνουμε την καρύδα στην κρέμα και βάζουμε το μίγμα σε ένα μεγάλο μπωλ ή σε μικρά μπωλάκια και τη βάζουμε στο ψυγείο να κρυώσει. Από πάνω ρίχνουμε λίγη τριμμένη καρύδα πριν

σερβίρουμε.

Αν είναι σε μεγάλο μπωλ κόβετε σε μερίδες με το μαχαίρι ή αν θέλουμε το αναποδογυρίζουμε σε μια πιατέλα, πασπαλίζουμε με καρύδα και αν θέλουμε γαρνίρουμε με σαντιγύ, φράουλες, αμύγδαλα ψιλοκομμένα, καβουρντισμένα ή και με ότι άλλο θέλουμε.

Κρέπες

Σε 2 ή 3 κουταλιές της σούπας αλεύρι προσθέτουμε γάλα να γίνει χυλός με μισό κουταλάκι του γλυκού μπέικιν. Αλείφουμε ένα τηγανάκι με λίγο λάδι. Το βάζουμε στη φωτιά κι άμα ζεσταθεί ρίχνουμε λίγο από το χυλό να γίνει ένα λεπτό στρώμα. Μετά βάζουμε μέσα τυρί τριμμένο, γλυκό ή ότι άλλο θέλουμε και το τυλίγουμε.

Μανταρινάκια

Βράζουμε 4 φλούδια μανταρινιών και τα πολτοποιούμε στο μπλέντερ

1 ποτήρι ζάχαρη άχνη

2 ποτήρια αμύγδαλα ξεφλουδισμένα και τριμμένα

Τα κάνουμε μπαλάκια και τα κυλάμε σε κρισταλιζέ ζάχαρη και λίγο αμύγδαλο που έχουμε κρατήσει. Διατηρούνται έτσι χωρίς ψυγείο για πολύ διάστημα.

Μελομακάρονα

2 ποτήρια λάδι

1 ποτήρι κρασιού αλυσίδα

1 ποτήρι κρασιού ζάχαρη άχνη

αλεύρι μαλακό όσο πάρει

2 κουταλιές του γλυκού μπέικιν

κανέλα, γαρίφαλα

$^{1}/_{2}$ ποτήρι του κρασιού χυμό πορτοκαλιού Για

το σιρόπι:

3 ποτήρια μέλι
1 ποτήρι ζάχαρη
1 ποτήρι νερό

Βάζουμε το λάδι, τη ζάχαρη, την αλισίβα, λίγη κανέλα και γαρίφαλο και το χυμό και τα χτυπάμε λίγο, προσθέτουμε το αλεύρι σιγά - σιγά ώστε να σχηματιστεί ζύμη μαλακή και αφράτη. Τα πλάθουμε και τα ψήνουμε στο φούρνο 20'.

Βράζουμε το σιρόπι, τ' αφήνουμε να κρυώσει και μετά βουτάμε σ' αυτό τα μελομακάρονα μόλις τα βγάλουμε από το φούρνο ζεστά να μελώσουν. Τα βάζουμε σε μια πιατέλα και τα πασπαλίζουμε με κανέλα, γαρίφαλο και καρύδι τριμμένο.

Μηλοκαρυδόπιτα

$2^{1}/_{2}$ κιλά μήλα ακαθάριστα
$2^{1}/_{2}$ κιλά καρύδια ακαθάριστα
$2^{1}/_{2}$ κιλά ζάχαρη $1^{1}/_{4}$ κιλό φύλλο
μπακλαβά

Καθαρίζουμε τα μήλα και τα ξύνουμε στον τρίφτη. Τα βάζουμε να βράσουν με 2 ποτήρια νερό. Όταν βράσουν ρίχνουμε τη ζάχαρη και ακόμη 2 ποτήρια νερό και αφού μισό δέσει τα στραγγίζουμε και προσθέτουμε λίγη κανέλα στα μήλα. Στρώνουμε 10 φύλλα καλά βουτυρωμένα. Μετά βάζουμε φύλλο βουτυρωμένο, καρύδι τριμμένο, ώσπου να τελειώσουν και στο τέλος βάζουμε άλλα 10 φύλλα βουτυρωμένα, τα χαράζουμε μπακλαβαδωτά και τα ζεματάμε με βούτυρο και το βάζουμε στο φούρνο. Μετά που το βγάζουμε το περιχύνουμε με το σιρόπι που έχουμε κρατήσει από τα μήλα.

Μηλόπιτα

Ζύμη:

200 γρ. αλεύρι
100 γρ. βούτυρο
2 κουταλιές νερό

Ζυμώνουμε καλά, απλώνουμε τη ζύμη στο ταψί και το ψήνουμε 10' σε 200°C.

Γέμιση:

4-5 μήλα λίγη ζάχαρη κανέλα
75 γρ. βούτυρο
100 γρ. φουντούκια
2 κουταλιές γάλα
1 $^{1}/_{2}$ κουταλιά αλεύρι

Τα ψήνουμε όλα μαζί σ' ένα κατσαρολάκι, τα απλώνουμε πάνω στη μισοψημένη ζύμη και τα ξαναψήνουμε 30' σε 200°C.

Μηλόπιτα (χωρίς ζάχαρη)

1 $^{1}/_{2}$ φλιτζάνι αλεύρι
$^{3}/_{4}$ φλιτζανιού λάδι ή βούτυρο
ξύσμα λεμονιού
4-5 κουταλιές νερό παγωμένο
1 μήλο
σταφίδες, αμύγδαλα, κανέλα Βάζουμε το μήλο να βράσει με λίγο νερό ή το λιώνουμε, προσθέτουμε σταφίδες, αμύγδαλα ψιλοκομμένα, κανέλα ή ότι άλλους ξηρούς καρπούς έχουμε. Ανοίγουμε δύο λεπτά φύλλα. Απλώνουμε το ένα *σ'* ένα ταψί, στρώνουμε από πάνω το μίγμα του μήλου και μετά βάζουμε από πάνω το άλλο φύλλο. Ενώνουμε τις άκρες με το κάτω φύλλο. Πασπαλίζουμε με ζάχαρη ή γάλα, το χαράζουμε μ' ένα μαχαίρι και το βάζουμε στο φούρνο.

Μηλόπιτα σαν πάστα Φλώρα

2 φλιτζάνια αλεύρι

2 κουταλάκια κοφτά μπέικιν πάουντερ
γαρίφαλα σκόνη
1 κουταλάκι κοφτό κανέλα
1 μεγάλη χούφτα καρύδα τριμμένη
όσο γάλα εβαπορέ σηκώσει
$^{1}/_{2}$ φλιτζάνι ζάχαρη

Ανακατεύουμε όλα τα υλικά και τα ζυμώνουμε καλά (αφήνουμε ένα μικρό κομμάτι ζύμης για να κάνουμε μπαστούνια όπως στην πάστα Φλώρα) να γίνει μια ζύμη μαλακιά και τη στρώνουμε σ' ένα ταψί λαδωμένο και αλευρωμένο έτσι ώστε να γυρίζει γύρω γύρω και να σηκώνεται στα τοιχώματα του ταψιού. Μέσα βάζουμε τη γέμιση που κάνουμε με 7 μήλα μεγάλα ή 10 μικρά, περίπου. Τα καθαρίζουμε, βγάζουμε τα σπόρια και τα κόβουμε κομματάκια και τα βράζουμε χωρίς να βάλουμε καθόλου νερό. Αφού μαλακώσουν προσθέτουμε 1 χούφτα σταφίδες ξανθές, 1 χούφτα ψιλοκομμένους ξηρούς καρπούς (αμύγδαλα, καρύδια και φουντούκια), μια μεγάλη κουταλιά κανέλα και λίγο γαρίφαλο σκόνη.

Με το υπόλοιπο της ζύμης κάνουμε μπαστουνάκια, αν είναι μαλακά προσθέτουμε αλεύρι για να πλάθονται. Τοποθετούμε τα μπαστουνάκια όπως στην πάστα Φλώρα. Εκεί που φαίνεται το μήλο βάζουμε σουσάμι. Το βάζουμε σε μέτριο φούρνο 1 ώρα περίπου.

Μηλόπιτα με πορτοκάλι

130 γρ. βούτυρο 1V$_2$ φλιτζάνι ζάχαρη 3 φλιτζάνια
του τσαγιού αλεύρι σκληρό 1 ποτήρι γάλα
ξύσμα λεμονιού ή πορτοκαλιού
λίγη κανέλα, σταφίδες
1 ποτηράκι χυμό πορτοκαλιού
$^{1}/_{4}$ του μήλου κομμένο μικρά κομματάκια
1 χούφτα αμύγδαλα ή καρύδια
2 κουταλιές μεγάλες κοφτές μπέικιν πάουντερ και

από πάνω φετάκια μήλα λεπτά όρθια

Δουλεύουμε το βούτυρο με τη ζάχαρη και λίγο γάλα, ρίχνουμε λίγο αλεύρι και λιώνουμε σ’ ένα φλιτζάνι το μπέικιν με το χυμό και το υπόλοιπο γάλα, το ρίχνουμε μέσα και μετά το υπόλοιπο αλεύρι, την κανέλα, τα αμύγδαλα ή τα καρύδια και τελευταία τις σταφίδες με τα κομματάκια μήλα, τα οποία τα έχουμε βάλει σ’ ένα πιάτο και τα έχουμε ανακατέψει με αλεύρι για να μην πέσουν στον πάτο. Βάζουμε αυτό το μίγμα στο ταψί και από πάνω βάζουμε φετάκια μήλα όρθια (καμιά φορά φουσκώνει πολύ και μπαίνουν μέσα, αλλά δεν πειράζει).

Μηλόπιτα με ξηρούς καρπούς

Για τη ζύμη:
2 φλιτζάνια αλεύρι
2 κουταλιές του γλυκού μπέικιν
1 κουταλάκι του γλυκού κανέλα
1 ποτηράκι του κρασιού λάδι
1 χούφτα καρύδα τριμμένη λίγο
γάλα όσο σηκώσει

Για *τη γέμιση:*
5 μήλα μεγάλα
2 κουταλάκια κανέλα
2-3 ψιλοκομμένα σύκα ξερά
5-6 δαμάσκηνα ξερά
αμύγδαλα, φουντούκια, καρύδια όλα μαζί μια γεμάτη καλά χούφτα

Ανακατεύουμε όλα τα υλικά για τη ζύμη, τη ζυμώνουμε και την απλώνουμε σ’ ένα ταψί βουτυρωμένο και αλευρωμένο ώστε να γυρίζει γύρω - γύρω στα τοιχώματα του ταψιού. Γεμίζουμε με τα μήλα, που τα ξύνουμε εκείνη την ώρα να μη μαυρίσουν, ανακατεύουμε με τα μήλα την κανέλα και τους

ξηρούς καρπούς. Βάζουμε το μίγμα πάνω από τη σφολιάτα και ψήνουμε σε μέτριο φούρνο για 1 ώρα περίπου.

Mousse au chocolat
Γαρνιτούρα για τούρτες

$^1/_2$ ποτήρι του κρασιού γάλα
4 κομμάτια σοκολάτα πικρή
4 κουταλιές ζάχαρη
125 γρ. βούτυρο

Λιώνουμε σε πολύ σιγανή φωτιά τη ζάχαρη με το γάλα και τη σοκολάτα και όταν λιώσει καλά βάζουμε το βούτυρο και το ανακατεύουμε να λιώσει καλά. Το αφήνουμε να μισο- κρυώσει και γαρνίρουμε τούρτες ή ότι άλλο θέλουμε.

Μουστοκούλουρα

2 φλιτζάνια μούστο ή πετιμέζι
3 φλιτζάνια λάδι
2 κουταλάκια σόδα
2 κουταλάκια μπέικιν αλεύρι
όσο πάρει κανέλα, γαρίφαλο
$1^1/_2$ φλιτζάνι ζάχαρη άχνη λίγο
χυμό λεμονιού

Ανακατεύουμε καλά το λάδι, το μούστο και τη ζάχαρη, ρίχνουμε κανέλα και γαρίφαλο τριμμένο, και τη σόδα διαλυμένη στο χυμό λεμονιού. Βάζουμε το μπέικιν στο αλεύρι και το προσθέτουμε σιγά - σιγά. Ζυμώνουμε και πλάθουμε τα μουστοκούλουρα και τα βάζουμε στο φούρνο να ψηθούν.

Μουστόπιτα

1 ποτήρι λάδι
1 ποτήρι μούστο
1 κουταλάκι σόδα
1 ποτήρι νερό αλεύρι
κανέλα, λίγο μοσχοκάρυδο
αμύγδαλα

Πρώτα δουλεύουμε το λάδι, έπειτα βάζουμε το μούστο,

μετά την κανέλα, το μοσχοκάρυδο, τη σόδα, τ' αμύγδαλα και τελευταία το αλεύρι, όσο σηκώσει. Τα δουλεύουμε καλά, τα βάζουμε σ' ένα ταψί και μετά στο φούρνο.

Μπακλαβάς (με φιστίκι αράπικο)

500 γρ. φύλλο
320 γρ. φιστίκι αράπικο
100 γρ. καρύδια ψίχα
$1^{1}/_{2}$ κουταλάκι κανέλα
$^{3}/_{4}$ του ποτηριού ζάχαρη

Ζεσταίνουμε τα φιστίκια για να βγει η φλούδα τους και τα περνάμε από ψιλή μηχανή. Τα καρύδια τα κόβουμε μικρά κομμάτια ή τα περνάμε από τη χοντρή μηχανή και τ' ανακατεύουμε μαζί με τα φιστίκια, την κανέλα και τη ζάχαρη. Στρώνουμε σ' ένα ταψί 6-7 φύλλα βουτυρώνοντάς τα, ρίχνουμε λίγη γέμιση και βάζουμε δύο βουτυρωμένα φύλλα και ξανά γέμιση και επαναλαμβάνουμε αυτό 7 ή 8 φορές, από πάνω βάζουμε 7-8 φύλλα βουτυρωμένα. Τα χαράζουμε σε κομμάτια και τα βάζουμε στο φούρνο. Στο μεταξύ ετοιμάζουμε το σιρόπι με $1^{1}/_{2}$ ποτήρι ζάχαρη, $1^{1}/_{2}$ νερό και ένα λεμόνι. Όταν το βγάλουμε από το φούρνο το περιχύνουμε με σιρόπι κρύο.

Μπίλιες σοκολατένιες

160 γρ. ζάχαρη 320 γρ. αμύγδαλα
μια πλάκα σοκολάτα τριμμένη (κουβερτούρα)

Βάζουμε τη ζάχαρη στη φωτιά με λίγο νερό και λίγο χυμό λεμονιού να πάρει λίγες βράσεις. Μετά ρίχνουμε το αμύγδαλο και τ' ανακατεύουμε, προσθέτουμε τη σοκολάτα και αφού πήξουν τα κατεβάζουμε και τ' αφήνουμε να κρυώσουν λίγο. Τα πλάθουμε σε μπίλιες και αμέσως τα τυλίγουμε σε χοντρή ζάχαρη.

Μπισκότα

1.300 γρ. αλεύρι
320 γρ. βούτυρο
320 γρ. ζάχαρη
$^{3}/_{4}$ μοσχοκάρυδο τριμμένο
1 κουταλάκι κανέλα
$^{1}/_{2}$ ποτήρι του κρασιού χυμό πορτοκαλιού
μερικά γαρίφαλα 1$^{1}/_{2}$ κουταλάκι σόδα

Βράζουμε το υπόλοιπο $^{1}/_{4}$ του μοσχοκάρυδου, ξύλα κανέλας, γαρίφαλα με λίγο νερό. Το στραγγίζουμε και μ' αυτό το νερό ζυμώνουμε τη ζύμη με όσο νερό σηκώσει. Μετά ασπρίζουμε το βούτυρο, ρίχνουμε το αλεύρι και όλα τ' άλλα υλικά. Τη σόδα τη ρίχνουμε στην αρχή αφού τη διαλύσουμε σε λίγο από το βρασμένο νερό. Μετά τα ζυμώνουμε και τα πλάθουμε σαν στρογγυλά μπισκότα.

Μπισκότα καρύδας

2 ποτήρια καρύδα
$^{3}/_{4}$ ποτηριού ζάχαρη
2 κουταλιές σογιάλευρο
3 κουταλιές σούπας αλεύρι
3 δάχτυλα ποτηριού γάλα εβαπορέ Τ' ανακατεύουμε όλα και πιέζουμε λίγο μίγμα στη χούφτα μας για να γίνει σαν μπισκότο, μετά τα βάζουμε σε μέτριο φούρνο, μόλις ροδίσουν τα βγάζουμε αμέσως για να μείνουν μαλακά, τ' αφήνουμε να κρυώσουν λίγο και τα βγάζουμε σιγά μ' ένα μαχαίρι από το ταψί.

Μπισκότα με κουάκερ

1 φλιτζάνι ζάχαρη
1 φλιτζάνι βούτυρο
1 φλιτζάνι αλεύρι

$1^1/_2$ φλιτζάνι κουάκερ
ξύσμα λεμονιού $^1/_2$ κουταλάκι κοφτό μπέικιν Τ' ανακατεύουμε όλα και αφήνουμε τη ζύμη στο ψυγείο μια ώρα. Μετά την πλάθουμε ρολό 5 εκατοστά διάμετρο, την τυλίγουμε σε λαδόχαρτο και την αφήνουμε στο ψυγείο 12 ή περισσότερες ώρες. Την κόβουμε σε φέτες $^1/_2$ εκατοστό, τις πασπαλίζουμε με ζάχαρη ή αμύγδαλα ασπρισμένα και καβουρντισμένα. Τις βάζουμε σε ελαφρά βουτυρωμένο ταψί και ψήνουμε σε δυνατό φούρνο 200°C για 10'.

Μυτζηθρόπιτα

Για τη ζύμη:
250 γρ. αλεύρι 2 κουταλιές λάδι ελιάς
νερό

Για τη γέμιση:
400 γρ. μυτζήθρα φρέσκια ανάλατη
λίγο χυμό πορτοκαλιού
κανέλα
ξύσμα λεμονιού
300 γρ. σύκα ξερά ή χουρμάδες
ζάχαρη άχνη

Ετοιμάζουμε μια μαλακιά ζύμη ανακατεύοντας μαζί το αλεύρι, το λάδι και το ανάλογο νερό. Αφήνουμε να αναπαυτεί ενώ ετοιμάζουμε τη γέμιση. Σ' ένα μπωλ λιώνουμε τη μυτζήθρα μ' ένα πηρούνι, προσθέτουμε το χυμό πορτοκαλιού, την κανέλα, το ξύσμα λεμονιού και σύκα ψιλοκομμένα και τα ανακατεύουμε καλά. Χωρίζουμε τη ζύμη στα δύο. Το ένα κομμάτι το απλώνουμε σε μια φόρμα για τούρτες αφού την αλευρώσουμε και τη βουτυρώσουμε. Βάζουμε κατόπιν τη γέμιση, μετά το άλλο φύλλο, και κλείνουμε καλά. Τρυπάμε με ένα πηρούνι την τούρτα και την ψήνουμε στο φούρνο ώσπου να ροδίσει η ζύμη. Το σερβίρουμε κρύο πασπαλισμένο με ζάχαρη άχνη.

Παγωτό ανανά

παγωτό κρέμα
ανανά κονσέρβα
κρέμα σαντιγύ κερασάκια
μπισκοτάκια

Βάζουμε σε μπωλ ή ποτήρια από μια φέτα ανανά και μια μερίδα παγωτό. Γαρνίρουμε με ανανά, με ροζέτες από κρέμα σαντιγύ και με κερασάκια. Σερβίρουμε με μπισκοτάκια.

Παγωτό γρανίτα λεμόνι

χυμό 8 λεμονιών 3 ποτήρια ζάχαρη 5 φλιτζάνια του τσαγιού νερό 3 κουταλιές σούπας ξύσμα λεμονιού Ανακατεύουμε σε γυάλινη σουπιέρα το νερό με τη ζάχαρη να λιώσει, προσθέτουμε το χυμό και το ξύσμα. Βάζουμε τη σουπιέρα στην κατάψυξη και κάθε $^{1}/_{4}$ της ώρας τα ανακατεύουμε ώσπου να γίνει ένα λείο μίγμα.

Παγωτό γρανίτα ροδάκινο

$1^{1}/_{2}$ κιλό ροδάκινα, αν είναι σκληρά τα καθαρίζουμε, τα κόβουμε και τα βάζουμε με ένα φλιτζάνι νερό να πάρουν μια θράση. Τα περνάμε από το μύλο. Βάζουμε 2 ποτήρια ζάχαρη και 1 ποτήρι νερό να γίνει ένα αραιό σιρόπι, όχι να δέσει, προσθέτουμε τον πολτό από τα ροδάκινα, τ' ανακατεύουμε, τα χτυπάμε λίγο και τα βάζουμε στην κατάψυξη.

Παγωτό λεμόνι

1 μεγάλο γάλα εβαπορέ το παγώνουμε και το χτυπάμε. Βράζουμε 160 γρ. ζάχαρη και ένα ποτήρι όχι καλά γεμάτο λεμόνι. Τ' ανακατεύουμε και τα παγώνουμε.

Παγωτό ροδάκινο

1 κουτί γάλα ζαχαρούχο
$1^1/_2$ φλιτζάνι φρέσκο γάλα ελάχιστο αλάτι
1 κουταλιά σούπας χυμό λεμονιού
3 φλιτζάνια πολτοποιημένα ροδάκινα μερικές
σταγόνες εσάνς αμυγδάλου
400 γρ. κρέμα σαντιγύ

Αναμιγνύουμε το ζαχαρούχο με το φρέσκο γάλα, το αλάτι, το χυμό λεμονιού, τα πολτοποιημένα ροδάκινα και την εσάνς αμυγδάλου. Αφήνουμε το μίγμα στην κατάψυξη ώσπου να μισοπαγώσει, το χτυπάμε γρήγορα για να αφρατέψει και προσθέτουμε την κρέμα σαντιγύ. Το ανακατεύουμε ελαφρά και αμέσως το Βάζουμε στην κατάψυξη για να παγώσει τελείως.

Βάζουμε σε ποτήρια παγωτού παγωμένα ροδάκινα κομπόστα και τα σκεπάζουμε με το παγωτό.

Παγωτό φράουλα

$^1/_2$ κιλό φράουλες
$1^1/_2$ φλιτζάνι ζάχαρη
1 κουτί γάλα εβαπορέ μικρό χυμό ενός λεμονιού

Λιώνουμε τις φράουλες και προσθέτουμε τη ζάχαρη. Χτυπάμε καλά το γάλα παγωμένο και τ' ανακατεύουμε όλα μαζί παγωμένα να μην κόψει το γάλα με το λεμόνι. Τα βάζουμε σε φόρμα και τα παγώνουμε.

Παγωτό σοκολάτας

60 γρ. σοκολάτα κουβερτούρα
1 κουτί γάλα ζαχαρούχο
1 και $^1/_3$ φλιτζάνι του τσαγιού νερό λίγη βανίλια
1 και $^1/_3$ φλιτζάνι του τσαγιού κρέμα γάλακτος

Λιώνουμε τη σοκολάτα σε μπαιν-μαρί. Προσθέτουμε *ένα* κουτί γάλα ζαχαρούχο και ανακατεύουμε το μίγμα ώσπου να πήξει. Ρίχνουμε λίγο - λίγο το νερό και ανακατεύουμε

συνεχώς. Το αφήνουμε να κρυώσει τελείως και προσθέτουμε τη βανίλια. Χτυπάμε την κρέμα γάλακτος ελαφρά και την προσθέτουμε στο μίγμα της σοκολάτας.

Αδειάζουμε την κρέμα σε φόρμα μεταλλική και τη βάζουμε στην κατάψυξη. Γυρίζουμε το διακόπτη στον ανώτατο βαθμό ψύξης. Όταν η κρέμα μισοπαγώσει, μετά $1^1/_2$ ώρα περίπου τη βγάζουμε και τη χτυπάμε ώσπου να γίνει λεία χωρίς να την αφήσου με να λιώσει. Τη βάζουμε πάλι στη μεταλλική φόρμα και την αφήνουμε να παγώσει. Όταν γίνει γυρίζουμε το διακόπτη του ψυγείου στον κανονικό βαθμό ψύξης και αφήνουμε το παγωτό στην κατάψυξη ώσπου να σερβιριστεί.

Πάστα κάστανο

1 κιλό κάστανα
1 φλιτζάνι του τσαγιού γάλα
1 φλιτζάνι ζάχαρη
$^1/_3$ φλιτζανιού τριμμένη σοκολάτα
3 κουταλιές φρέσκο βούτυρο
2 φλιτζάνια κρέμα σαντιγύ
$^1/_2$ φλιτζάνι ζάχαρη άχνη βανίλια ·

Καθαρίζουμε τα κάστανα και τα βράζουμε. Τα ξεφλουδίζουμε, τα περνάμε από το μύλο, ρίχνουμε ζάχαρη, γάλα, βανίλια. Βάζουμε την κατσαρόλα σε σιγανή φωτιά ανακατεύοντας ώσπου να πιει το γάλα. Προσθέτουμε βούτυρο και ανακατεύουμε. Πασπαλίζουμε με ζάχαρη άχνη μια φόρμα κέικ και μετά με σοκολάτα. Περνάμε πάλι το μίγμα από το μύλο το ρίχνουμε στη φόρμα, πασπαλίζουμε με σοκολάτα και άχνη, αναποδογυρίζουμε σε μια πιατέλα και γαρνίρουμε με σαντιγύ.

Πάστα Φλώρα

125 γρ. βούτυρο
1 ποτηράκι κρασιού λάδι
2 φλιτζάνια αλεύρι
$^1/_2$ φλιτζάνι ζάχαρη
2 κουταλάκια μπέικιν

Ζυμώνουμε καλά, στο τέλος βρέχουμε τα χέρια μας σε γάλα ή αν είναι πολύ σφιχτή η ζύμη προσθέτουμε γάλα εβαπορέ.

Απλώνουμε τη ζύμη σ' ένα ταψί, από πάνω βάζουμε μαρμελάδα ότι γεύση θέλουμε και την ψήνουμε στο φούρνο.

Πίτα κανέλας

1 φλιτζάνι νερό
1 κουταλάκι γλυκάνισο
1 φλιτζάνι μέλι
1 φλιτζάνι ζάχαρη
$^1/_2$ φλιτζάνι λάδι
χυμό ενός πορτοκαλιού
$^1/_2$ κουταλάκι σόδα
4 φλιτζάνια αλεύρι
3 κουταλάκια κοφτά μπέικιν πάουντερ
1 κουταλάκι κοφτό κανέλα
$^1/_2$ φλιτζάνι κόντιτα
$^1/_2$ φλιτζάνι αμύγδαλα καθαρισμένα και ψιλοκομμένα $^1/_2$ φλιτζάνι σταφίδες

Βράζουμε το νερό με ένα κουταλάκι γλυκάνισο. Το στραγγίζουμε και προσθέτουμε το μέλι, τη ζάχαρη και το λάδι. Προσθέτουμε επίσης το χυμό πορτοκαλιού και τη σόδα. Ανακατεύουμε 3 φλιτζάνια αλεύρι με το μπέικιν και την κανέλα. Προσθέτουμε στο μίγμα του αλευριού το μίγμα του μελιού και ανακατεύουμε. Αναμιγνύουμε κόντιτα, αμύγδαλα, σταφίδες και 1 φλιτζάνι αλεύρι. Ρίχνουμε το

μίγμα στη ζύμη και ανακατεύουμε. Βάζουμε τη ζύμη σε ταψί λαδωμένο και στο φούρνο.

Πουτίγκα

6 κουταλιές της σούπας αλεύρι καλαμποκιού
2 κουταλιές της σούπας βούτυρο ή λάδι
4 φλιτζάνια νερό
1 φλιτζάνι σταφίδες
1 φλιτζάνι πετιμέζι ή σταφιδόμελο λίγα
καρύδια και λίγη κανέλα

Βράζουμε το νερό και όταν αρχίζει να κοχλάζει, ρίχνουμε το αλεύρι ανακατεύοντας συνεχώς να μη σβολιάσει. Χαμηλώνουμε τη φωτιά και προσθέτουμε τα υπόλοιπα υλικά και τελευταία τα καρύδια, ανακατεύοντας ώσπου να ψηθεί. Το βάζουμε σε φόρμα και το σερβίρουμε όπως το χαλβά.

Ριζόγαλο

$^{1}/_{2}$ ποτήρι ρύζι
$1^{1}/_{2}$ ποτήρι νερό
1 κιλό γάλα
1 κουταλιά σταφίδες
$2^{1}/_{2}$ κουταλιές μέλι
5 κοπανισμένα καρύδια

Βράζουμε πρώτα το ρύζι με νερό ώσπου να φουσκώσει καλά. Μετά ρίχνουμε το γάλα και τις σταφίδες που έχουμε μουσκέψει στο νερό για 2-3 ώρες. Τα βράζουμε περίπου $^{1}/_{2}$ ώρα ανακατεύοντας συνέχεια. Όταν το βγάλουμε από τη φωτιά προσθέτουμε το μέλι ανακατεύοντας. Τα βάζουμε σε πιάτα και από πάνω ρίχνουμε καρύδι και κανέλα. Το νερό που βράζουμε το ρύζι να μην είναι πολύ για να το απορροφήσει το ρύζι και να

μην περισσέψει.

Ριζόπιτα

1 κουταλιά λάδι ή βούτυρο
$^{1}/_{2}$ κιλό ρύζι γλασέ
$^{1}/_{2}$ ή $^{3}/_{4}$ κιλού φύλλο μπακλαβά
κανέλα
1 φλιτζάνι ζάχαρη

Τσιγαρίζουμε το ρύζι με το βούτυρο, προσθέτουμε νερό ώσπου το ρύζι να χυλώσει και βάζουμε τη ζάχαρη και την κανέλα. Μετά σε ένα ταψί βάζουμε ένα φύλλο, το βουτυρώνουμε, απλώνουμε λίγο ρύζι μετά φύλλο, μετά ρύζι, στο τέλος φύλλο και το χαράζουμε όπως στο μπακλαβά και το ψήνουμε στο φούρνο. Αφού ψηθεί ετοιμάζουμε λίγο σιρόπι και το σιροπιάζουμε.

Ροσγκούλα

Ένα γλυκό που προσφέρεται καφτό, χλιαρό ή κρύο και με το τσάι και σε οποιαδήποτε ώρα. Η βάση του είναι το «πανήρ» (ένα είδος μυτζήθρας) που κατασκευάζεται 24 ώρες πριν, για να είναι αρκετά στεγνό.

2 λίτρα γάλα (πλήρες)
2 κεσέδες γιαούρτι
χυμό δυο λεμονιών
2 κουταλιές σούπας ψιλό σιμιγδάλι
2 κουταλιές σούπας αμύγδαλα (ξεφλουδισμένα και κοπανισμένα)

«Πανήρ»:

Βάζουμε το γάλα να πάρει βράσει. Έξω από τη φωτιά

προσθέτουμε το γιαούρτι και το λεμόνι. Κόβει. Το βάζουμε να στραγγίσει μέσα από διπλή μουσελίνα (τουλπάνι) πάνω από λεπτό σουρωτήρι. Όταν έχει στραγγίσει, το τυλίγουμε με τη μουσελίνα και το πιέζουμε ανάμεσα από δυο σανιδάκια βάζοντας από πάνω βάρη. Το αφήνουμε έτσι όλη τη νύχτα για να χάσει όλο το νερό του. Μπορούμε να το διατηρήσουμε στο ψυγείο τυλιγμένο σε αλουμινόχαρτο μέχρι την ώρα που θα το χρησιμοποιήσουμε.

«*Ροσγκούλα»:*

Κόβουμε το πανήρ σε πολλά κομμάτια και προσθέτοντας το σιμιγδάλι τα ζυμώνουμε να αναμιχθούν καλά.

Πλάθουμε από αυτή τη ζύμη μικρά μπαλάκια {1 κουταλάκι του καφέ), στην καρδιά τους χώνουμε λίγο αμύγδαλο. Τα αραδιάζουμε σε πιατέλα και ετοιμάζουμε το σιρόπι:

6 φλιτζάνια ζάχαρη
2 λίτρα νερό
1 λεμόνι ολόκληρο σε φέτες
8 κάρδαμα
5 γαρίφαλα
2 κουταλιές της σούπας ροδόνερο

Βάζουμε όλα τα υλικά να βράσουν. Μόλις πάρει βράση προσθέτουμε τα ροσγκούλα, σπρώχνοντάς τα με την κουτάλα να βυθίζονται και να ρουφήξουν καλά το σιρόπι, επί 30'.

Σαλάμι σοκολάτας

250 γρ. ζάχαρη άχνη
200 γρ. βούτυρο
$^1/_2$ κιλό μπισκότα
200 γρ. σοκολάτα κουβερτούρα
2 κουταλάκια κακάο

Χτυπάμε τη ζάχαρη με το βούτυρο, μετά ρίχνουμε το κακάο και την κουβερτούρα που έχουμε λιώσει με λίγο βούτυρο ή γάλα. Αφού χτυπηθούν καλά ρίχνουμε τα μπισκότα κομμένα στα

τέσσερα. Τυλίγουμε το μίγμα με λαδόχαρτο σαν σαλάμι και το βάζουμε στο ψυγείο να κρυώσει. Αν θέλουμε βάζουμε και σταφίδες στο μίγμα. Το σερβίρουμε κομμένο σε φέτες.

Sans feu (χωρίς ψήσιμο)

μπισκότα

7 ποτήρια γάλα

14 κουταλιές σούπας κορν-φλάουρ
14 κουταλιές σούπας ζάχαρη
5 κουταλιές σούπας κακάο

Βάζουμε όλα τα υλικά σε μια κατσαρόλα και τ' ανακατεύουμε ώσπου να πήξουν. Μετά σε μια γαβάθα βάζουμε μια στρώση μπισκότα, μια στρώση κρέμας για 4-5 φορές.

Σκαλτσουνάκια σιφναίικα

600 γρ. αλεύρι λίγο αλάτι
2- 3 κουταλιές βούτυρο ή λάδι
1 κουταλάκι σόδα ή μπέικιν πάουντερ
2 φλιτζάνια καρυδόψιχα
2 φλιτζάνια αμυγδαλόψιχα
3- 4 κουταλιές ζάχαρη
1 κουταλιά κανελογαρίφαλα ξύσμα
πορτοκαλιού ή λεμονιού μέλι ανάλογο

Ζυμώνουμε το αλεύρι με ανάλογο νερό, λίγο αλάτι, το βούτυρο και τη σόδα. Ανοίγουμε τη ζύμη σε φύλλο, με πάχος μισού εκατοστού και την κόβουμε με ροδίτσα, ή στρογγυλό κοπίδι, ή με τα χείλη φλιτζανιού, σε στρογγυλά κομμάτια.

Χοντροκοπανίζουμε στο γουδί την καρυδόψιχα με την αμυγδαλόψιχα, τη ζάχαρη και τα κανελογαρίφαλα και τους προσθέτουμε το ξύσμα πορτοκαλιού και μέλι ανάλογο, ώστε να γίνουν μια σφιχτή μάζα.

Βάζουμε σε κάθε στρογγυλό κομμάτι ζύμης από λίγη γέμιση, βρέχουμε τα χείλη, για να κολλήσουν, και διπλώνουμε τα κομμάτια σε σχήμα μισοφέγγαρου. Τα ψήνουμε σε πολύ σιγανό

φούρνο, ώστε να μείνει άσπρη η ζύμη.
Όταν ψηθούν τα σκαλτσουνάκια, τα αφήνουμε να μισοκρυώσουν, τα ραντίζουμε με ανθόνερο, αναλυμένο με νερό, και τα πασπαλίζουμε με άφθονη ζάχαρη άχνη, όπως τους κουραμπιέδες.

Στρουλ με κεράσι

1 κιλό κεράσια μαύρα
12-14 φύλλα του μπακλαβά
$^1/_2$ φλιτζάνι βούτυρο
1$^1/_2$ φλιτζάνι ζάχαρη κανέλα ψιλή
λίγα αμύγδαλα καβουρδισμένα
5-6 κουταλιές γαλέτα ψιλή

Καθαρίζουμε και πλένουμε τα κεράσια και τους αφαιρούμε τα κουκούτσια. Απλώνουμε σε τραπέζι, πάνω σε μικρό τραπεζομάντηλο, τρία από τα φύλλα, τα αλείφουμε ελαφρά με λιωμένο βούτυρο, με πινέλο, και τα πασπαλίζουμε με ζάχαρη. Βάζουμε πάνω τους δυο χούφτες κεράσια, που τα απλώνουμε ως το μέσο του φύλλου και τα πασπαλίζουμε με ζάχαρη, κανέλα, αμύγδαλα και γαλέτα. Τα ραντίζουμε με βούτυρο. Πιάνουμε τα άκρα του φύλλου – από τη μεριά που έχουμε βάλει τα κεράσια – τα ανασηκώνουμε λίγο και τα διπλώνουμε σε φάρδος 1 -2 δαχτύλων πάνω στα κεράσια. Παίρνουμε τα άκρα του τραπεζομάντηλου, το ανασηκώνουμε ψηλά, λίγο - λίγο, και έτσι διπλώνεται μόνο του σε κύλινδρο, που πατάμε λίγο να πάρει πλακέ σχήμα.

Ανασηκώνουμε τον κύλινδρο προσεχτικά και τον βάζουμε σε ταψί, αλειμμένο με βούτυρο, αλείφουμε και τον κύλινδρο με βούτυρο και αποτελειώνουμε με τον ίδιο τρόπο, και τα υπόλοιπα στρουλ. Τα ψήνουμε σε μέτριο φούρνο για 25-30' λεπτά. Όταν τα αποσύρουμε, τα πασπαλίζουμε με ζάχαρη και κανέλα και, όταν μισοκρυώσουν, τα κόβουμε σε κομμάτια.

Στρούντελ

200 γρ. αλεύρι μπισκότα 150 γρ.
ζάχαρη 2 μήλα
μία χούφτα σταφίδα σουλτανίνα
μια χούφτα ξερά σύκα
μια χούφτα ξερά δαμάσκηνα
μια χούφτα αμύγδαλα
μια χούφτα καρύδια ψίχα
μια χούφτα φουντούκια
μια χούφτα κουκουνάρια
6 κουταλιές λάδι
ζάχαρη άχνη
ελάχιστο αλάτι

Με το αλεύρι, το αλάτι, 4 κουταλιές λάδι, 50 γρ. ζάχαρη και το απαραίτητο νερό κάντε μια ζύμη μαλακή. Φτιάχνουμε μια μπάλα, τη σκεπάζουμε με μια πετσέτα και την αφήνουμε μισή ώρα σε μέρος ζεστό. Βάζουμε σε ένα μπωλ όλα τα ξερά φρούτα κομμένα, τα μπισκότα τριμμένα, τους ξηρούς καρπούς, τα κουκουνάρια, τα μήλα καθαρισμένα και κομμένα. Ανακατεύουμε με ένα ξύλινο κουτάλι, προσθέτουμε τη ζάχαρη και το υπόλοιπο λάδι. Χωρίζουμε μετά τη ζύμη σε 8 τετράγωνα και στο καθένα βάζουμε λίγη γέμιση. Τυλίγουμε τη ζύμη. Τα βάζουμε στο φούρνο και τα ψήνουμε περίπου μισή ώρα σε 180°. Τα αφήνουμε να κρυώσουν και ρίχνουμε την άχνη.

Ταχινόπιτα

1 φλιτζάνι ταχίνι 1 φλιτζάνι νερό
1 φλιτζάνι ζάχαρη

2 φλιτζάνια αλεύρι κανέλα,
μοσχοκάρυδο σταφίδες
χυμό λεμονιού

Ασπρίζουμε το ταχίνι προσθέτοντας το νερό ζεστό σιγά - σιγά και τη ζάχαρη και το δουλεύουμε. Στο χυμό ενός μεγάλου λεμονιού βάζουμε 1 κουταλάκι σόδα και το προσθέτουμε στο μίγμα καθώς και το αλεύρι, την κανέλα, το μοσχοκάρυδο και τις σταφίδες. Το βάζουμε σε ένα ταψί και στο φούρνο.

Ταχινόπιτα με καρύδια

350 γρ. ταχίνι
$2^1/_2$ ποτήρια ζάχαρη
3 ποτήρια αλεύρι
1 ποτήρι νερό σταρένιο ή σταχτόνερο
160 γρ. καρύδια τριμμένα
1 κουταλάκι κανέλα
$^1/_2$ κουταλάκι μοσχοκάρυδο σκόνη
3 κουταλάκια μπέικιν

Δουλεύουμε το ταχίνι, ρίχνουμε το νερό λίγο - λίγο, δουλεύουμε καλά, μετά ρίχνουμε τη ζάχαρη κι έπειτα το αλεύρι, τα καρύδια, τα μυρωδικά και το μπέικιν διαλυμένο σε χλιαρό νερό. Δουλεύουμε ώσπου να γίνει ένας πολτός όχι πολύ σφιχτός. Αλείφουμε το ταψί ή τη φόρμα με λίγο λάδι ρίχνουμε το μίγμα και το βάζουμε στο φούρνο. Όταν το βγάλουμε όπως είναι ζεστό το πασπαλίζουμε με ζάχαρη άχνη.

Ταχινόπιτα με σταφίδες

$1^1/_2$ φλιτζάνι ζάχαρη
2 φλιτζάνια ταχίνι
600 γρ. αλεύρι
1 κουταλάκι κανέλα
1 κουταλάκι γαρίφαλα

2 κουταλιές σόδα
ξύσμα πορτοκαλιού ή λεμονιού
$1^1/_2$ φλιτζάνι σταφίδα
2 φλιτζάνια καρύδια (ψίχα χοντροτριμμένη)
κανελοζάχαρη άχνη

Δουλεύουμε τη ζάχαρη με το ταχίνι, προσθέτουμε το αλεύρι, 2 ποτήρια νερό και όλα τα υπόλοιπα υλικά, με τελευταία τα καρύδια. Τα δουλεύουμε καλά, για 5 λεπτά.

Αλείφουμε με λάδι ένα ταψί, ρίχνουμε μέσα το μίγμα και το ψήνουμε σε μέτριο φούρνο.

Όταν ψηθεί, πασπαλίζουμε την ταχινόπιτα με άχνη, κανελοζάχαρη και, όταν κρυώσει, την κόβουμε σε μπακλα- θωτά κομμάτια.

Torroncini Χριστουγέννων

500 γρ. αλεύρι
250 γρ. αμύγδαλα
250 γρ. ζάχαρη
100 γρ. σοκολάτα πικρή σκόνη
ξύσμα λεμονιού ξύσμα πορτοκαλιού
μια κουταλιά μέλι
Για επικάλυψη:
300 γρ. ζάχαρη ένα ποτήρι νερό
2 κουταλιές σοκολάτας σκόνη

Κόβουμε τα αμύγδαλα και αναμιγνύουμε το αλεύρι, τη ζάχαρη, τη σοκολάτα, το ξύσμα και το μέλι (αν χρειάζεται προσθέτουμε λίγο νερό). Από αυτή τη ζύμη σχηματίζουμε μικρούς ρόμβους και τους ψήνουμε στο φούρνο. Ενώ τα Torroncini ψήνονται ετοιμάζουμε την επικάλυψη ανακατεύοντας σ’ ένα κατσαρολάκι τα υλικά σε χαμηλή φωτιά. Βουτάμε τα Torroncini στο μίγμα. Σερβίρονται όταν κρυώσουν.

Τούρτα ζελέ

Σε μια πιατέλα βάζουμε μια στρώση φρυγανιές σιροπιαστές. Από πάνω απλώνουμε μια κρέμα σφιχτή στην οποία έχουμε βάλει και λίγο βούτυρο. Με δύο ποτήρια του νερού χυμό κεράσι ή φράουλα και 1 κουταλάκι GELOZONE κάνουμε ένα ζελέ και περιχύνουμε από πάνω την τούρτα. Γαρνίρουμε με φράουλες. Αν θέλουμε στο ζελέ βάζουμε κομμάτια μπανάνας ή άλλων φρούτων. Αντί ζελέ μπορούμε να βάλουμε σαντιγύ, μισή καφέ και μισή άσπρη.

Τούρτα με κάστανα

1 κιλό κάστανα
150 γρ. ζάχαρη σκούρα
150 γρ. βούτυρο
χυμό πορτοκαλιού
12 μαρόν γλασέ σαντιγύ

Ξεφλουδίζουμε τα κάστανα και τα βάζουμε να βράσουν σε μια κατσαρόλα γεμάτη νερό. Όταν βράσουν τα ξεφλουδίζουμε και από τη λεπτή φλούδα και τα περνάμε από το μύλο. Βάζουμε τον πουρέ αυτόν σε μια πήλινη κατσαρόλα, προσθέτουμε τη ζάχαρη, το χυμό πορτοκαλιού και το αφήνουμε να βράσει σε σιγανή φωτιά ανακατεύοντας διαρκώς. Βουτυρώνουμε μια στρογγυλή φόρμα όχι πολύ ψηλή, βάζουμε το μίγμα και αφήνουμε το γλυκό 48 ώρες στο ψυγείο. Μετά βάζουμε το γλυκό σε μια πιατέλα και γαρνίρουμε με σαντιγύ και μαρόν γλασέ.

Τούρτα λευκή

300 γρ. μπισκότα
1 φλιτζάνι ζάχαρη άχνη
1 κουτί γάλα εβαπορέ

12 κουταλιές κοφτές ζάχαρη
8 κουταλιές κορν φλάουρ
βανίλια
$^1/_2$ φλιτζάνι του τσαγιού χυμό πορτοκαλιού Ραντίζουμε τα μπισκότα με το χυμό. Ρίχνουμε το γάλα σε κατσαρόλα με νερό και ζάχαρη. Διαλύουμε το κορν φλάουρ σε μισό ποτήρι νερό και το ρίχνουμε στο γάλα
ανακατεύοντας συνεχώς. Ρίχνουμε και βανίλια. Να γίνει μια σφιχτή κρέμα. Σε μια πιατέλα βάζουμε μια στρώση μπισκότα, μια κρέμα, μια μπισκότα, μια κρέμα κ.λπ. Αφήνουμε να κρυώσει, κάνουμε μια σαντιγύ με κρέμα γάλακτος και άχνη και γαρνίρουμε.

Τούρτα με μπανάνες

4 μπανάνες
200 γρ. αλεύρι
αλάτι
130 γρ. βούτυρο
70 γρ. ζάχαρη χυμό
πορτοκαλιού
Για την κρέμα:
2 κουταλιές αλεύρι
αλάτι
2 κουταλιές ζάχαρη
$^1/_4$ λίτρο γάλα σταφίδες
50 γρ. ζάχαρη άχνη

Ετοιμάζουμε τη ζύμη δουλεύοντας το αλεύρι με ελάχιστο αλάτι, το βούτυρο, τη ζάχαρη και μερικές κουταλιές χυμό πορτοκαλιού. Δουλεύουμε λίγο τη ζύμη, κάνουμε μια μπάλα και την αφήνουμε τουλάχιστον μια ώρα. Τη βάζουμε μετά σε φόρμα και σε φούρνο ζεστό. Όταν η ζύμη θα κοκκινίσει τη βγάζουμε από το φούρνο χωρίς να την ξεφορμάρουμε.

Κάνουμε τώρα την κρέμα λιώνοντας πρώτα το αλεύρι με κρύο νερό προσθέτοντας λίγο αλάτι, τη ζάχαρη και το γάλα. Τα βάζουμε σε σιγανή φωτιά ανακατεύοντας συνεχώς μ’ ένα

ξύλινο κουτάλι. Μόλις πάρει θράση συνεχίζουμε το ανακάτεμα ωσότου δέσει όσο θέλουμε. Μετά ξεφορμάρουμε τη ζύμη, βάζουμε από πάνω την κρέμα και γαρνίρουμε.

Μπορούμε να αντικαταστήσουμε την πιο πάνω κρέμα με μια απλή σφικτή κρέμα.

Τρίγωνα

2 φλιτζάνια αμύγδαλα ξεφλουδισμένα, φιστίκια, φουντούκια και καρύδια ψιλοκομμένα $^{1}/_{2}$ φλιτζάνι ζάχαρη
2 κουταλιές της σούπας παξιμάδι τριμμένο 350 γρ. φύλλο

Περνάμε από τη μηχανή τα αμύγδαλα, τα φιστίκια, τα φουντούκια και τα καρύδια. Προσθέτουμε τη ζάχαρη και το παξιμάδι. Κόβουμε το φύλλο σε λουρίδες 8 περίπου εκατοστών. Τις αλείφουμε με λάδι, βάζουμε στη μια άκρη μια κουταλιά γέμιση και τις διπλώνουμε, να σχηματιστούν τρίγωνα. Τα βάζουμε σ' ένα ταψί λαδωμένο και τα ψήνουμε. Όταν γίνουν χλιαρά τα περιχύνουμε με ζεστό σιρόπι που έχουμε κάνει με ένα φλιτζάνι μέλι, ένα φλιτζάνι ζάχαρη, $^{1}/_{2}$ φλιτζάνι νερό και κανέλα.

Τρουφάκια

1 γάλα ζαχαρούχο 4 σοκολάτες κουβερτούρες τριμμένο καρύδι ή αμύγδαλο Λιώνουμε σε μπαιν-μαρί τις σοκολάτες, προσθέτουμε το γάλα και το καρύδι και ανακατεύουμε το μίγμα, τ' αφήνουμε να κρυώσει και πλάθουμε τα τρουφάκια σαν μικρά κεφτεδάκια. Τα βάζουμε λίγο στο ψυγείο να σφίξουν και είναι έτοιμα.

2

Τσουρεκάκια σμυρνέικα (Κουλουράκια)

$^{1}/_{2}$ κιλό βούτυρο φρέσκο $^{1}/_{4}$ κιλού ζάχαρη

λίγη μαστίχα κοπανισμένη με λίγη ζάχαρη κανέλα, γαρίφαλο $^{1}/_{2}$ ποτήρι κρασιού αλισίβα αλεύρι μαλακό όσο σηκώσει

Χτυπάμε το βούτυρο με τη ζάχαρη, βάζουμε την αλυσίβα, κανέλα, γαρίφαλο, μαστίχα κοπανισμένη και όσο αλεύρι σηκώσει για να γίνει μια ζύμη μαλακή και αφράτη. Πλάθουμε κουλουράκια και τ' αλείφουμε με γάλα εβαπορέ και τα ψήνουμε.

Φανουρόπιτα

$^{1}/_{2}$ κιλό αλεύρι
200 γρ. σταφίδες
$^{3}/_{4}$ ποτηριού ζάχαρη
$^{1}/_{2}$ φλιτζανάκι του καφέ κανέλα
$^{3}/_{4}$ του ποτηριού λάδι

Τα ανακατεύουμε όλα καλά και τελευταίο βάζουμε το : λάδι. Σε ένα ποτήρι νερό χλιαρό διαλύουμε $^{1}/_{2}$ φακελάκι ! ξερή μαγιά και αφού διαλυθεί καλά το προσθέτουμε στο μίγμα ανακατεύοντας καλά. Τα βάζουμε σε λαδωμένο ταψί | και από πάνω ρίχνουμε σουσάμι και το βάζουμε στο φούρνο για 30-40'.

Φλογέρες αμυγδάλου

$^{1}/_{2}$ κιλό αμύγδαλα
$^{1}/_{2}$ φλιτζάνι φρυγανιά τριμμένη
$^{1}/_{2}$ φλιτζάνι ζάχαρη
2 κουταλάκια κοφτά κανελογαρίφαλα
$^{1}/_{2}$ κιλό φύλλο

Αλέθουμε τα αμύγδαλα, προσθέτουμε τη φρυγανιά, τη ζάχαρη και κανελογαρίφαλα. Κόβουμε το φύλλο στη μέση και το αλείφουμε με λάδι. Πασπαλίζουμε στη μισή επιφάνεια 3 περίπου κουταλιές από το μίγμα. Το τυλίγουμε σε μακρύ ρολό και το βάζουμε σε ταψί λαδωμένο. Όταν ! τυλίξουμε όλα τα φύλλα τα περιχύνουμε με λάδι και τα ψήνουμε. Όταν κρυώσουν τα περιχύνουμε με ζεστό σιρόπι : που έχουμε κάνει με 2 φλιτζάνια ζάχαρη, 1 φλιτζάνι νερό ; και $^{1}/_{2}$ χυμό λεμονιού.

Φοινίκια (μελομακάρονα)

320 γρ. λάδι
1 φλιτζάνι όχι πολύ γεμάτο ζάχαρη
$^{1}/_{2}$ ποτήρι χυμό πορτοκαλιού
1 κουταλάκι μπέικιν πάουντερ
αλεύρι όσο σηκώσει

Τρίβουμε λίγη φλούδα πορτοκάλι μέσα στο λάδι και το χτυπάμε λίγο. Ρίχνουμε τη ζάχαρη, το χυμό πορτοκαλιού και τα άλλα υλικά ώστε να γίνει μια μάλλον μαλακιά ζύμη. Τα πλάθουμε, τα ψήνουμε, τα μελώνουμε και ρίχνουμε από πάνω κανέλα και αμύγδαλα τριμμένα.

Φοντάν

640 γρ. φουντούκια λίγο καβουρντισμένα και λεπτοκοπανισμένα
1 πλάκα σοκολάτα 320 γρ. ζάχαρη

Βάζουμε να βράσουν ένα ποτήρι νερού ζάχαρη, τη σοκολάτα και λίγο λεμόνι ώσπου να δέσουν σαν μέλι. Μετά ρίχνουμε τα φουντούκια και ανακατεύουμε πάνω στη φωτιά ώσπου να απορροφήσουν το σιρόπι και τ' αφήνουμε να κρυώσουν. Όταν είναι λίγο χλιαρά, τα πλάθουμε και τα τυλίγουμε σε ζάχαρη άχνη, αυτό το επαναλαμβάνουμε 2-3 φορές γιατί η πρώτη ζάχαρη υγραίνεται από το λάδι των φουντουκιών. Αν θέλουμε βάζουμε λίγη βανίλια ή μια μικρή κουταλιά κανέλα.

Φρουτοκέικ

$^{1}/_{2}$ ποτήρι λάδι
4 φλιτζάνια αλεύρι ολικής άλεσης μια χούφτα σταφίδες μαύρες μια χούφτα ψιλοκομμένα σύκα μια χούφτα καρύδια ψιλοκομμένα χυμό από ένα πορτοκάλι
χυμό από ένα λεμόνι

ξύσμα λεμονιού

Τα ανακατεύουμε όλα και ρίχνουμε λίγο - λίγο νερό όσο σηκώσει. Το βάζουμε σε λαδωμένο ταψί και το ψήνουμε.

Χαλβάς

1 φλιτζάνι λάδι ή βούτυρο
2 φλιτζάνια σιμιγδάλι
3 φλιτζάνια ζάχαρη
4 φλιτζάνια νερό

Καίμε το βούτυρο ή το λάδι με το σιμιγδάλι ώσπου να ξανθίσει. Βάζουμε να βράσει το νερό με τη ζάχαρη, λίγη κανέλα και γαρίφαλα (αν θέλουμε βάζουμε μίση ζάχαρη, μισό μέλι), λίγο ροδόνερο ή λίγο χυμό λεμονιού. Ρίχνουμε το νερό ζεστό σιγά - σιγά στο σιμιγδάλι ανακατεύοντας διαρκώς. Αφού πιει το νερό τ' αφήνουμε να κρυώσει σκεπάζοντάς το με μια πετσέτα. Το σερβίρουμε με μπόλικη κανέλα.

Άλλη Συνταγή:
1 φλιτζάνι λάδι
2 φλιτζάνια σιμιγδάλι
2 φλιτζάνια ζάχαρη
4 φλιτζάνια νερό
1 κουταλιά σούπας κανέλα σκόνη
1 χούφτα αμύγδαλα ψιλοκομμένα και καβουρδισμένα

Βάζουμε το νερό, τη ζάχαρη, την κανέλα και το λάδι να βράσουν όλα μαζί. Άμα βράσουν ρίχνουμε το σιμιγδάλι και ανακατεύουμε ώσπου να γίνει ένας σφιχτός πολτός. Τον βάζουμε σε φόρμα και αναποδογυρίζουμε σε πιατέλα. Πασπαλίζουμε με αμύγδαλα καβουρδισμένα και κανέλα.

Χαλβάς με γάλα

250 γρ. βούτυρο
350 γρ. σιμιγδάλι
μια χούφτα αμύγδαλα ή κουκουνάρια ψιλοκομμένα
1 κιλό γάλα
350 γρ ζάχαρη
350 γρ. μέλι

Βάζουμε το βούτυρο και το σιμιγδάλι να καβουρδιστεί σιγά - σιγά σε σιγανή φωτιά. Όταν αρχίσει να καβουρδίζεται ρίχνουμε τα αμύγδαλα ή τα κουκουνάρια. Χωρίζουμε το σιρόπι στα δυο. Βάζουμε τη μισή ζάχαρη και το μισό μέλι στο γάλα και τα υπόλοιπα μαζί μ' ένα ποτήρι νερό να βράσουν. Όταν κοκκινίσει το σιμιγδάλι καλά με τα αμύγδαλα το κατεβάζουμε από τη φωτιά, ρίχνουμε πρώτα τη ζάχαρη και ύστερα το γάλα, να είναι και τα δύο καλά βρασμένα και έπειτα το ξαναβάζουμε σε σιγανή φωτιά ώσπου να πήξει. Το κατεβάζουμε, το σκεπάζουμε μ' ενα πετσετάκι κοντά στη φωτιά. Το σερβίρουμε άμα κρυώσει.

Χαλβάς με γιαούρτι

320 γρ. σιμιγδάλι
2 γιαούρτια μικρά
160 γρ. ζάχαρη
1 κουταλιά σούπας κανέλα
1 κουταλιά σούπας σόδα ή μπέικιν
160 γρ. αμύγδαλα ασπρισμένα και καβουρδισμένα

Ανακατεύουμε όλα μαζί τα υλικά και τα βάζουμε σε βουτυρωμένη φόρμα και το βάζουμε στο φούρνο. Άμα ψηθεί το κόβουμε κομμάτια και ρίχνουμε σιρόπι (το γλύκισμα ζεστό και το σιρόπι κρύο ή το γλύκισμα κρύο και το σιρόπι ζεστό). Το σιρόπι το κάνουμε με 2 φλιτζάνια του τσαγιού ζάχαρη και 1 φλιτζάνι νερό.

Χαλβάς μωραΐτικος

350 γρ. σιμιγδάλι
350 γρ. βούτυρο
500 γρ. ζάχαρη
1 κιλό νερό
160 γρ. αμύγδαλα ξεφλουδισμένα
κανέλα

Βάζουμε το νερό, τη ζάχαρη και το βούτυρο στην κατσαρόλα να πάρουν βράση και ρίχνουμε το σιμιγδάλι λίγο - λίγο ανακατεύοντας συνεχώς, για να μη σβολιάσει. Το αφήνουμε έτσι να σιγοβράσει σε σιγανή φωτιά ώσπου να απορροφήσει όλο το νερό του. Ρίχνουμε την κανέλα και τ' αμύγδαλα χοντροκομμένα (κρατάμε λίγα ολόκληρα). Απλώνουμε το μίγμα σε ταψί. Όταν μισοκρυώσει το κόβουμε σε κομμάτια. Σε κάθε κομμάτι βάζουμε ένα αμύγδαλο ξεφλουδισμένο και τα ψήνουμε 10-15 λεπτά σε μέτριο φούρνο.

Χαλβάς σπιτικός

1 κιλό σιμιγδάλι
650 γρ. ζάχαρη
350 γρ. βούτυρο
350 γρ. γάλα μια κούπα αμύγδαλα

Καίμε καλά το βούτυρο και έπειτα ρίχνουμε τα αμύγδαλα και μετά το σιμιγδάλι και τα ανακατεύουμε ώσπου να καβουρδιστεί καλά. Μετά δένουμε το σιρόπι και το ρίχνουμε μέσα καθώς και το γάλα αφού τόχουμε κατεβάσει από τη φωτιά. Μετά το σκεπάζουμε με μια πετσέτα για να σκάσει και σερβίρουμε.

Χαμαλιά Σκοπέλου

4 φλιτζάνια ψιλοκομμένα αμύγδαλα 1
φλιτζάνι ζάχαρη άχνη

Τα ζυμώνουμε με λίγο ανθόνερο. Κάνουμε διάφορα σχήματα. Τα ψήνουμε στο φούρνο σε ταψί βουτυρωμένο, λίγο ώσπου να ροδίσουν οι μυτούλες. Όταν κρυώσουν βάζουμε σ’ ένα μικρό κουπάκι ανθόνερο και σ’ ένα μεγάλο ζάχαρη άχνη. Βουτάμε τα χαμαλιά στο ανθόνερο, τα βάζουμε σε μια πετσέτα να στεγνώσουν λίγο και μετά τα βουτάμε στη ζάχαρη.

Χάι κέικ

3 φλιτζάνια αλεύρι με διογκωτικά
1 φλιτζάνι βούτυρο
1 1/2 φλιτζάνι ζάχαρη
1/2 φλιτζάνι γάλα
2 κουταλάκια τσαγιού μπέικιν
2 κουταλάκια τσαγιού βανίλια
1 κεσέ γιαούρτι 225 γραμ. αραιωμένο με λίγο νερό

Για το γλάσσο σοκολάτας:
50 γραμ. σοκολάτα
80 γραμ. βούτυρο
4 κουταλιές σούπας ζάχαρη άχνη
3 κουταλιές σούπας γάλα εβαπορέ αδιάλυτο
25 γραμ. βανίλια
καρύδια κοπανισμένα

Κάνουμε το κέικ όπως συνήθως και το απλώνουμε σε ταψί ή σε φόρμα κέικ και το ψήνουμε.

Λιώνουμε σε μπαιν-μαρί τη σοκολάτα, προσθέτουμε και το βούτυρο να λιώσει.

Άμα λιώσουν και γίνουν σαν νερό τα βάζουμε στο μπλέντερ και προσθέτουμε την άχνη, το εβαπορέ και τη βανίλια. Τα κτυπάμε και τα απλώνουμε πάνω από το ψημένο κέικ και από πάνω πασπαλίζουμε τα καρύδια.

Χρήσιμη κρέμα (σαντιγύ «ιμιτασιόν»)

2 φλιτζάνια τσαγιού γάλα
4 κουταλιές κρέμα (κοφτές) κορν-φλάουρ
65 γρ. βούτυρο
30 γρ. ζάχαρη ψιλή

Αναμιγνύουμε το κορν-φλάουρ σε λίγο κρύο γάλα. Ζεσταίνουμε το υπόλοιπο γάλα μέσα σε μια κατσαρόλα και ρίχνουμε σιγά - σιγά το διαλυμένο κορν-φλάουρ ανακατεύοντας συνεχώς ωσότου πήξει.

Χτυπάμε καλά το βούτυρο με τη ζάχαρη ώσπου το μίγμα να ασπρίσει και να γίνει αφράτο. Προσθέτουμε την πηχτή κρέμα λίγη - λίγη χτυπώντας διαρκώς. Ρίχνουμε λίγη βανίλια ή ότι άλλο άρωμα θέλουμε και εξακολουθούμε να χτυπάμε ώσπου το μίγμα να γίνει σαν κρέμα. Γαρνίρουμε διάφορα γλυκίσματα τούρτες κ.λπ.

Χιλιόφυλλο (μιλ-φέιγ)

Σ' ένα ταψί βάζουμε 3 φύλλα μπακλαβά βουτυρωμένα, μετά βάζουμε μια πηχτή κρέμα βανίλιας (ή άλλο άρωμα που μας αρέσει). Από πάνω δυο βουτυρωμένα φύλλα, κρέμα, δυο φύλλα κ.λπ. ώσπου να γίνει όσο ψηλό θέλουμε. Τελειώνουμε με κρέμα και πασπαλίζουμε με ψιλοτρίμμένα φιστίκια Αιγίνης. Αντί κρέμα μπορούμε να βάλουμε μαρμελάδα της αρεσκείας μας ή κρέμα σοκολάτα.

Ψωμί σουλτάνου

350 γρ. αλεύρι
350 γρ. ζάχαρη
350 γρ. σύκα ξερά
350 γρ. αμύγδαλα και καρύδια ψιλοκομμένα
350 γρ. σταφίδες ξανθές - μαύρες
350 γρ. δαμάσκηνα ψιλοκομμένα
3 κουταλιές μπέικιν πάουντερ
γάλα εβαπορέ όσο σηκώσει

Ανακατεύουμε τα υλικά και κάνουμε μια ζύμη λίγο πιο σφιχτή από αυτή του κέικ. Τη βάζουμε σ’ ένα ταψί και αλείφουμε από πάνω με γάλα πασπαλίζουμε με σουσάμι και το βάζουμε στο φούρνο.

Ω! Τι ωραίο γλυκό

1 πακέτο μπισκότα σφολιατίνια
75 γραμ. βούτυρο (προαιρετικά)
200 γραμ. τετηγμένο τυρί (Filadelfia Cheese full cream cheese ή Linea Cheese)
1 κουτί ζαχαρούχο γάλα αδιάλυτο
1 ποτηράκι κρασιού λεμόνι
1 βαζάκι μαρμελάδα βύσσινο
$^1/_2$ ποτηράκι κρασιού λεμόνι
1 κουταλάκι GELOZONE

Τρίβουμε τα μπισκότα και τα ανακατεύουμε με το βούτυρο λιωμένο. Το απλώνουμε στο ταψί. Ανακατεύουμε το τυρί, το γάλα και το λεμόνι και τα στρώνουμε από πάνω.

Σε μια κατσαρόλα βάζουμε τη μαρμελάδα, το λεμόνι και το GELOZONE, το ανακατεύουμε να πήξει λίγο και το στρώνουμε από πάνω στο ταψί και το βάζουμε στο ψυγείο

ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

ΣΥΝΔΥΑΣΜΟΙ ΤΡΟΦΩΝ

ΔΙΑΙΤΕΣ

ΤΑ ΚΥΡΙΟΤΕΡΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΙΝΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ

Όπως αναφέρεται στο «Επιστημονικό βιβλίο Διατροφής» της Αμερικανίδας Βιοχημικού Donna Kelly:

«Όλη η ζωή είναι ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ»

Υπάρχουν πρώτα απ' όλα ορισμένοι νόμοι που πρέπει να γίνουν γνωστοί από όλους όσους ψάχνουν και προσπαθούν για την υγεία.

1. Μέσα σε όλη τη φύση υπάρχει μια ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ η οποία όταν διαταραχθεί ψάχνει να επανέλθει στον εαυτό της μέσω δυνάμεων που φαίνονται ότι είναι καταστροφικές.

2. Κάθε άνθρωπος διέπεται από τους νόμους της φύσης και γι' αυτό πρέπει να κρατά μια χημική ισορροπία του σώματος, για να γεμίσει από ενέργεια, ζωντάνια, νεότητα, ανδρεία και ομορφιά.

3. Αν δεν βάλουμε μέσα στο σώμα μας την αναγκαία τροφή για να διατηρήσουμε αυτή την ισορροπία είμαστε κουρασμένοι, άρρωστοι, δυστυχείς και δεν γίνεται σωστά η κατανομή του πάχους.

Τα κυριότερα και σπουδαιότερα συστατικά που χρειάζεται το ανθρώπινο σώμα για την καλή του λειτουργία και θρέψη, για την επιδιόρθωση των ιστών, και την παροχή ενέργειας και δύναμης είναι τα εξής:

Πρωτεΐνες, Μεταλλικά άλατα, Βιταμίνες, Άμινο-Οξέα, Ένζυμα, Χλωροφύλλη και οι 3 Στερόλες ή Στερίνες {Εργο-στερόλη, Χολιστερόλη και Φυτοστερόλη).

ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ

Οι πρωτεΐνες είναι σημαντικές στη διατροφή του ανθρώπου και μετά έρχονται τα μεταλλικά άλατα και οι βιταμίνες.

Ο περισσότερος κόσμος νομίζει ότι οι πρωτεΐνες υπάρχουν μόνο μέσα στο κρέας. Πρωτεΐνες υπάρχουν μέσα σε όλα τα πράσινα λαχανικά. Τα περισσότερα από τα πιο δυνατά ζώα δεν τρώνε κρέας και τρέφονται καλύτερα από ότι ο άνθρωπος και υποφέρουν λιγότερο από κακή διατροφή. Θα προσέξετε ότι αν θρέψετε ένα ζώο με την τροφή που τρώει ο άνθρωπος το ζώο αρχίζει να έχει τις αρρώστιες από τις οποίες υποφέρει ο άνθρωπος.

Έχουμε επίσης σαν πηγές πρωτεΐνης τα φρούτα, τα δημητριακά (ολόκληρος ο σπόρος) και τα ξηρά φασόλια, που είναι επίσης πλούσια σε μεταλλικά άλατα και βιταμίνες. Τα **ρεβύθια** και η **σόγια** είναι από τα πιο τέλεια όσπρια για να αντικαταστήσουν και να τροφοδοτήσουν τις ανάγκες μας για πρωτεΐνη. Είναι επίσης πλούσια σε μαγνήσιο και άλλα μεταλλικά άλατα. Μπορείτε επίσης να τα χρησιμοποιήσετε ως αλεύρι.

Όταν πλησιάζει κανείς τα 40 και μετά δεν υπάρχει τόσο μεγάλη ανάγκη πρωτεΐνης όπως πριν, η λήψη πρωτεΐνης 3 φορές την εβδομάδα είναι αρκετή για τον κοινό άνθρωπο. Ο περισσότερος κόσμος τρώει πολλές πρωτεΐνες και άμυλα.

Τροφές που περιέχουν πρωτεΐνες:

Αμύγδαλα φασόλια
φασόλια σόγια φακές
ρεβύθια (στραγάλια)
δημητριακά (ολόκληρα)
λαχανικά

γάλα
τυρί
τυρί ροκφόρ
γιαούρτι
μαγιά
καρύδια
φουντούκια

ηλιόσπορος
σουσάμι
κολοκυθόσπορος
αράπικο φιστίκι
καλαμπόκι

Τα αμύγδαλα πρέπει να τα βουτά κανείς σε βραστό νερό και να βγάζει τη φλούδα που περιέχει ταννικό οξύ. Μια χούφτα αμύγδαλα καθαρισμένα είναι αρκετή πρωτεΐνη για μια μέρα για ένα άτομο που δεν κάνει βαριά μυϊκή εργασία.

Η πρωτεΐνη των ξηρών καρπών είναι μεγαλύτερης αξίας για την ανανέωση των κυττάρων του σώματος παρά η πρωτεΐνη που εξάγεται από τους μυϊκούς ιστούς ενός πεθαμένου ζώου μαζί με όλα του τα καταστρεπτικά δηλητήρια.

ΜΕΤΑΛΛΙΚΑ ΑΛΑΤΑ

Τα μεταλλικά άλατα είναι πολύ αναγκαία για το σώμα, γιατί χωρίς αυτά οι βιταμίνες είναι άχρηστες, γιατί χωρίς τα μεταλλικά άλατα δεν αφομοιώνονται οι βιταμίνες. Τα σπουδαιότερα είναι τα εξής:

Ασβέστιο, Χαλκός, Σίδηρος, Ιώδιο, Χλώριο, Μαγνήσιο, Μαγγάνιο, Ποτάσσιο, Φώσφορος, Νάτριο, Θείο.

Τα μεταλλικά άλατα για να απορροφηθούν από το σώμα πρέπει να έχουν και τα συνέταιρό τους π.χ. το Ασβέστιο έχει ως συνεταίρους το Νάτριο, το Ποτάσσιο και το Υδρογόνο.

Αυτά τα σπουδαία μεταλλικά άλατα, όταν μπουν στο σώμα με τη σωστή ισορροπία αυξάνουν τρομακτικά την ενέργεια, ελέγχουν τις δραστηριότητες άλλων ουσιών όπως οι βιταμίνες και δίνουν συνεχή ενέργεια. Είναι πράγματι δυναμικοί τροφικοί παράγοντες.

Τροφές που περιέχουν όλα τα αναγκαία μεταλλικά άλατα καθώς και άλλες ουσίες είναι οι παρακάτω. Διαλέξετε τρεις από αυτές τις τροφές κάθε μέρα φροντίζοντας να τις έχετε πάρει όλες μέσα στην εβδομάδα:

αμύγδαλα	βρώμη (κουάκερ)	ηλιόσπορος
μαϊντανός	πετιμέζι	σουσάμι
τυρί	σόγια	γλυκοπατάτες

γάλα	καρότα	χυμός πορτοκαλιού
ρεθύθια	λάχανο	χυμός ντομάτας
φακές	μαρούλι	γκρέιπ-φρουτ
βούτυρο	σπανάκι	μπιζέλια

Επίσης καλές τροφές, μερικές των οποίων πρέπει να τρώγονται κάθε εβδομάδα, είναι οι εξής:

Θείο (Sulphur): κουνουπίδι, χουρμάδες, λεκιθίνη, λάχανο, πίτουρο, ξηρά φασόλια, δημητριακά, κρεμμύδια, ξηροί καρποί, σπανάκι, ρόκα, μπιζέλια, τυρί.

Ασβέστιο (Calcium): γάλα, ξηρά σύκα, πετιμέζι, τυρί, ξηροί καρποί, πίτουρο, ελιές, εσπεριδοειδή φρούτα, φασόλια, λάχανο, ρόκα, μπιζέλια, δημητριακά, πράσινα λαχανικά.

Χλώριο (Chlorine): μπανάνες, βούτυρο, χουρμάδες, σέλινο, γάλα, καλαμπόκι, πετιμέζι, σπανάκι, λάχανο, κουνουπίδι, γογγύλια.

Ιώδιο (Iodine): λάχανο, αγγούρια, φύκια, ρόκα, φασόλια, μανιτάρια, πράσινα λαχανικά, μπιζέλια.

Σίδηρος (Iron): Βερύκοκα, ξηροί καρποί, λεκιθίνη, σπανάκι, ξηρά μπιζέλια, ξηρά φασόλια, μήλα, παντζάρια, αμύγδαλα, πετιμέζι, γάλα, ρόκα, δαμάσκηνα, σταφίδες, μαρούλι, λάχανο, βρώμη, ολόκληρο σιτάρι, σέλινο.

Μαγνήσιο (Magnesium): ξηρά φασόλια, χουρμάδες, σύκα, ξηρά μπιζέλια, πίτουρο, δημητριακά, ξηροί καρποί, πετιμέζι, σπανάκι, σιμιγδάλι, δαμάσκηνα, γάλα, γογγύλια, σταφίδες, μήλα, κεράσια.

Μαγγάνιο (Manganese): φασόλια, μπιζέλια, δημητριακά, παντζάρια, μαρούλι, ξηροί καρποί, φρέσκος ανανάς.

Φώσφορος (Phosphorus): γάλα, λαχανικά, δημητριακά, τυρί, λεκιθίνη, δαμάσκηνα, ξηροί καρποί, μπιζέλια, κολοκύθα, φασόλια.

Ποτάσσιο (Potassium): ξηρά βερύκοκα, λάχανο, μαρούλι, ξηρά φασόλια, πατάτες, λεμόνια, ξηροί καρποί, δημητριακά, μέλι, φασόλια σόγια, ελιές, σταφίδες, δαμάσκηνα, μπανάνες, μανιτάρια, σπανάκι, πετιμέζι, μπιζέλια,

μελιτζάνα, αγγούρια, γογγύλια, μήλα, κεράσια, κόκκινο λάχανο.

Νάτριο (Sodium): ξηρά βερύκοκα, βούτυρο, λεκιθίνη, καρότα, σταφίδες, τυρί, σπανάκι, αντίδια, τροφές σε άλμη, μήλα, κουνουπίδι, σπαράγγια.

ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ

Οι πιό γνωστές βιταμίνες είναι οι: Α, ομάδα Β, C, D, E, και K. Τροφές που περιέχουν τις ανωτέρω βιταμίνες:

Βιταμίνη Α:

γάλα	μαϊντανός
γάλα εβαπορέ	ροδάκινα
βερύκοκα	δαμάσκηνα
μπανάνες	ντομάτες
βούτυρο	πράσινα λαχανικά
τυρί	κίτρινα λαχανικά
κρέμα	λαχανίδα
καρότα	φύλλα από γογγύλια

Και σε μικρότερη ποσότητα στα:

παντζάρια	σταφύλια
δημητριακά	λεμόνια
σύκα	κρεμμύδια
γκρέιπφρουτ	πατάτες
ραδίκια	βατόμουρα

Βιταμίνη Β:

μπανάνες	ψωμί από ολόκληρο σιτάρι
φασόλια	λάχανο
φύλλα	καρότα
παντζάρια	δημητριακά (ολόκληρα)
τυρί	βαμβακέλαιο
καλαμπόκι	ελαιόλαδο
ξηροί καρποί	αραχιδέλαιο
κρεμμύδια	λάδι από φύτρο σιταριού
πατάτες	αράπικο φυστίκι

	δαμάσκηνα	φασόλια σόγια
	ντομάτες	πράσινα λαχανικά
	εσπεριδοειδή	φύτρο σιταριού
	μαγιά	
Βιταμίνη C:	παντζάρια	πορτοκάλια
	μπρόκολα	μαϊντανός
	λάχανο	ανανάς φρέσκος
	κουνουπίδι	γλυκοπατάτες
	σταφίδες μαύρες	ραδίκια
	βατόμουρα	σπανάκι
	φραγκοστάφυλα	γκρέιπφρουτ
	φράουλες	λαχανίδα
	λεμόνια	ντομάτες
	γογγύλια	ρόκα
	κρεμμύδια φρέσκα	
Βιταμίνη D:	βούτυρο	γάλα
	κρέμα	ξηροί καρποί
	ελαιόλαδο	βαμβακέλαιο
	αραχιδέλαιο	
Βιταμίνη E:	φασόλια	δημητριακά ολόκληρα
	γάλα	πράσινα λαχανικά
	βούτυρο	όλα τα φυτικά έλαια
	μπιζέλια	αράπικο φιστίκι
	πετιμέζι	φύτρο σιταριού
Βιταμίνη K:	λάχανο	λαχανίδα
	φύλλα καρότων	σογιέλαιο
	κουνουπίδι	σπανάκι
	ντομάτες	

ΑΜΙΝ0-0ΞΕΑ

Οι πρωτεΐνες αποτελούνται από μόρια και αυτά τα μόρια είναι σύνθετα από μονάδες που ονομάζονται **αμινο-οξέα.** Μόνο στις πρωτεϊνούχες τροφές βρίσκονται τα αμινο-οξέα. Οι μονάδες των αμινο-οξέων συνδεμένες χημικώς σχηματίζουν μια **πρωτεΐνη.**

Οι πρωτεΐνες πρέπει να χωνευτούν ή να διασπαστούν σε αμινο-οξέα για να μπορέσουν να απορροφηθούν σαν τροφή από το σώμα.

Οι πρωτεΐνες είναι ζωτικά σπουδαίες για μας γιατί τα αμινο-οξέα είναι συνδεμένα με τις ορμόνες, την πιο δυνατή ουσία μέσα στο σώμα.

Οι πρωτεΐνες ελέγχουν την πέψη, την αποβολή των άχρηστων ουσιών από το σώμα και την επιδιόρθωση των κυττάρων. Τα αμινο-οξέα τρέφουν και δημιουργούν τις ορμόνες, οι οποίες κυβερνούν τους αδένες.

Η ΓΥΡΗ περιέχει σχεδόν όλα τα αμινο-οξέα. Κάθε άτομο μπορεί να παίρνει κάθε πρωί νηστικό ένα κουταλάκι του καφέ γύρη. Η γύρη περιέχει επίσης και βιταμίνες, ένζυμα και μεταλλικά στοιχεία. Μπορούμε και να την ανακατέψουμε με το μεσημεριανό φαγητό μέσα στο πιάτο μας.

Τροφές που περιέχουν τα αμινο-οξέα είναι οι πρωτεϊνούχες τροφές που αναφέραμε παραπάνω.

ΕΝΖΥΜΑ

Τα ένζυμα διασπούν κατά την πέψη τις διάφορες τροφές και τροφοδοτούν το σώμα με ηλεκτρονική δύναμη. Είναι η ηλεκτρονική δύναμη που δραστηριοποιεί κάθε κύτταρο, κάθε όργανο και κάθε ιστό του ανθρώπινου σώματος.

Είναι τα ένζυμα που διασπούν τις πρωτεΐνες σε αμινο-οξέα. Επίσης για τα ένζυμα είναι αναγκαίες οι βιταμίνες. Έτσι βλέπουμε ξανά πόσο το ένα πράγμα μέσα στο σώμα εξαρτάται από το άλλο και γι’ αυτό υπάρχει η ανάγκη για μια

τέλεια ισορροπία.

Μερικές από τις τροφές που αναφέρθηκαν στο κεφάλαιο των μεταλλικών αλάτων περιέχουν και ένζυμα καθώς και βιταμίνες. Συμπεριλαμβάνοντας 2-3 από αυτές στην καθημερινή μας διατροφή όχι μόνο απλοποιούμε τη λήψη πολλών ειδών τροφής αλλά έχουμε και τα αποτελέσματα που επιθυμούμε. Οι εξής τροφές είναι αυτές που περιέχουν ένζυμα αναγκαία για την καλή υγεία μας:

γάλα	σουσάμι	τυρί ροκφόρ
αμύγδαλα	λεκιθίνη	
μελιτζάνα	μαγιά	

ΧΛΩΡΟΦΥΛΛΗ ΚΑΙ ΟΙ ΤΡΕΙΣ ΣΤΕΡΟΛΕΣ (χοληστερόλη - εργοστερόλη - φυτοστερόλη)

Η χλωροφύλλη είναι μια ουσία πολύ σπουδαία για το ανθρώπινο σώμα. Δεν υπάρχει τέλος στο τι αυτή προσφέρει στον άνθρωπο. Η βιταμίνη D απορροφάται από τον ήλιο και χρησιμοποιείται από το σώμα μόνο μέσω της χλωροφύλλης και των στερόλων ή στερίνων που συνδυάζονται μαζί μέσα στο σώμα. Η χλωροφύλλη μαζί με τις στερόλες όταν μπουν στο σώμα διεγείρουν την ενέργεια στο δέρμα του σώματος. Τα κύτταρα του δέρματος είναι συγγενή με τα κύτταρα του εγκεφάλου.

Πλούσια σε χλωροφύλλη είναι ο μαϊντανός και το σπανάκι. Τροφές που περιέχουν και χλωροφύλλη και τις 3 στερόλες είναι οι εξής:

Τα πιο μικρά και τρυφερά πράσινα φύλλα όπως ο μαϊντανός, τα μπρόκολα και τα πράσινα φύλλα των κρεμμύδια) ν.

ρόκα
τυρί
λάχανο
ραδίκι
κρέμα
φρέσκο γάλα
μαγιά

καλαμπόκι
αμύγδαλα
Φρέσκα κάστανα
σουσάμι
ηλιόσπορος

σιμιγδαλέλαιο
σογιέλαιο
αραχιδέλαιο
ελαιόλαδο
Σουσαμόλαδο
λάδι από φύτρο σιταριού
λεκιθίνη
σιμιγδάλι

Το αγνό λάδι από φύτρο σιταριού είναι επίσης η πλουσιότερη πηγή Βιταμίνης Ε. Αρκεί ένα κουταλάκι, το πρωί νηστικός ή ανακατωμένο στο φαγητό μας. Διατηρείται στο ψυγείο.

ΛΕΚΙΘΙΝΗ

Η λεκιθίνη είναι μια φωσφορισμένη λιπαρή πρωτεΐνη και περιέχει μέρος από την οικογένεια των βιταμινών Β και άλλα σπουδαία οξέα που τρέφουν τον εγκέφαλο και τα κύτταρα των νεύρων. Είναι πάρα πολύ σπουδαία για το σώμα.

Η λεκιθίνη υπάρχει με τη μορφή λαδιού, κόκκων και καψούλων, καθώς και στις εξής τροφές:

ακατέργαστο φύτρο σιταριού
φασόλια σόγια
σογιέλαιο

ξηροί καρποί
σπόροι

Η λεκιθίνη από σόγια αντικαθιστά τα αυγά. Ένα κουταλάκι του καφέ σογιάλευρο είναι ίσο με ένα αυγό. Σε όλες τις συνταγές που περιέχουν αυγά μπορούμε να τα αντικαταστήσουμε με το σογιάλευρο. Τα νεύρα και ο εγκέφαλος περιέχουν μεγάλες ποσότητες λεκιθίνης. Έχει υπολογιστεί ότι στο ξηρό βάρος του εγκεφάλου αντιστοιχεί 25% λεκιθίνη που το μεγαλύτερο μέρος της χρησιμοποιείται για τη συνεχή αναδόμηση των κυττάρων. Σε συνθήκες στρες η λεκιθίνη λειτουργεί σαν πηγή ενέργειας.

Είναι απαραίτητο στοιχείο για τη δομή των νευρικών ιστών και τη σωστή λειτουργία των αδένων. Η φημισμένη Αμερικανίδα Διαιτολόγος Adelle Davis στο βιβλίο της «Ας γίνουμε καλά» (Let’s get well) γράφει για τη λεκιθίνη: «Σε υγιή άτομα αποτελεί το 30% του ξηρού βάρους του εγκεφάλου και το 73% του συνολικού λίπους του συκωτιού. Και οι δύο αυτές αναλογίες μειώνονται πάρα πολύ σε άτομα που πεθαίνουν από καρδιοπάθειες».

Όταν υπάρχει έλλειψη λεκιθίνης στον οργανισμό αυξάνεται η χοληστερίνη και αρχίζουμε να έχουμε προβλήματα.

Επίσης η λεκιθίνη καίει γρηγορότερα τα λίπη που υπάρχουν στον οργανισμό μας και γι’ αυτό βοηθά στο αδυνάτισμα και ειδικά όταν την παίρνουμε όταν κάνουμε δίαιτα αδυνατίσματος.

ΣΙΤΕΛΑΙΟ

Το σιτέλαιο είναι καλό για τη χοληστερίνη, επίσης για τους ιστούς και το δέρμα, γιατί περιέχει βιταμίνες E και F.

Το χρησιμοποιούμε στη σαλάτα αντί άλλο λάδι (μια κουταλιά της σούπας) ή το παίρνουμε το πρωί νηστικοί.

BOTANA (Τα φάρμακα της φύσης)

Πώς να χρησιμοποιούμε τα βότανα:

ΨΙΛΟΚΟΜΜΕΝΑ ΒΟΤΑΝΑ: Μουσκέψετε ένα καλά γεμάτο κουταλάκι του καφέ βότανο μέσα σ' ένα φλιτζάνι βραστό νερό επί 20' λεπτά. Αν είναι πολύ δυνατό βάζετε λιγότερη ποσότητα από το βότανο για ένα φλιτζάνι.

ΡΙΖΕΣ ΚΑΙ ΦΛΟΙΟΙ: Οι ρίζες πρέπει να σιγοβράσουν επί μισή ώρα ή περισσότερο για να εκχύσουν τη φαρμακευτική τους αξία. Μην τα παραβράζετε.

ΑΝΘΗ ΚΑΙ ΦΥΛΛΑ: Τα άνθη και τα φύλλα δεν πρέπει ποτέ να βράζονται. Μουσκέψτε τα μέσα σε βραστό νερό σκεπασμένα επί 20' λεπτά όπως ένα κοινό τσάι. Το βράσιμο εξατμίζει τις αρωματικές τους ιδιότητες.

ΚΟΝΙΟΠΟΙΗΜΕΝΑ ΒΟΤΑΝΑ: Τα κονιοποιημένα βότανα μπορούμε να τα ανακατέψουμε με ζεστό ή κρύο νερό. Βάζετε μισό κουταλάκι σ' ένα τέταρτο του ποτηριού νερό. Μετά πίνετε ένα ολόκληρο ποτήρι νερό, ζεστό ή κρύο. Τα βότανα έχουν γρηγορότερο αποτέλεσμα αν τα πάρουμε με ζεστό νερό. Μη βάζετε ποτέ ζάχαρη στα βότανα, χρησιμοποιήσετε αν θέλετε μέλι.

JETHRO KLOSS (Βοτανολόγος)

Μερικά από τα πιο γνωστά βότανα:

Αλταία: Είναι καλή για διαταραχές των πνευμόνων, τη βραχνάδα, τον κατάρρου, τη διάρροια, τη δυσεντερία. Βάλετε ένα κουταλάκι του καφέ μέσα σ' ένα φλιτζάνι τσαγιού νερό, σιγοβράσετε επί 10 λεπτά, αφήστε το να

σταθεί ωσότου κρυώσει. Πιείτε ένα δυο φλιτζάνια την ημέρα σε μεγάλες γουλιές. Είναι επίσης καλή για το πλύσιμο ερεθισμένων, φλογισμένων ματιών. Πολύ καταπραϋντικό και θεραπευτικό για τη φλεγμονή των εντέρων. Πολύτιμη στην πνευμονία, τη δυσουρία, τις πέτρες και όλες τις ασθένειες των νεφρών.

Βασιλικός: Είναι καλός για νευρικούς πονοκεφάλους και για καθυστερήσεις των εμμήνων. Για την τελευταία περίπτωση πίνεται ζεστός. Καταπραΰνει τους ακατάσχετους εμετούς.

Γλυκάνισο: Είναι ένα παλιό φάρμακο για το στομάχι. Προλαμβάνει τον τυμπανισμό και τη ζύμωση. Είναι εξαίρετο φάρμακο για τους κολικούς των παιδιών και μπορεί να ανακατευτεί μέσα σε γάλα. Πολύ ηρεμιστικό των νεύρων και σταματά το λόξιγκα.

Δενδρολίβανο: Κατά του ίκτερου, επουλωτικό πληγών, αντιρευματικό, τονωτικό της κυκλοφορίας, κατάλληλο για πονοκεφάλους, ξεκουράζει τους κουρασμένους πνευματικά, και τονώνει την καρδιά. Είναι ευεργετικό του δέρματος, τονώνει τα μαλλιά και τα δυναμώνει. Χρησιμοποιείται και κατά της πιτυρίδας.

Δυόσμος: Είναι στομαχικός, χωνευτικός, και βγάζει τον αέρα από το στομάχι. Είναι ευεργετικός στα έλκη, στη χολή και στην αναπνοή. Κατεβάζει την πίεση.

Ζαμπούκος: Είναι διεγερτικός, τονωτικός και καθαρίζει το αίμα. Είναι καλός για τις ασθένειες των νεφρών και του συκωτιού. Είναι ελαφρά καθαρτικός και θαυμάσιο φάρμακο για την υδρωπικία. Πολύ καλός για τον πυρετό και για τη γενική τόνωση του οργανισμού. Εξωτερικά χρησιμοποιείται για την εξάλειψη των ρυτίδων.

Θυμάρι: Δυναμωτικό, τονωτικό και αντισπασμωδικό. Είναι καλό για τα κρυολογήματα, το άσθμα, τις διαταραχές των πνευμόνων. Προκαλεί μεγάλη εφίδρωση όταν πίνεται ζεστό. Είναι καλό φάρμακο για τα αδύνατα στομάχια, τη δυσπεψία, τον τυμπανισμό, τις κράμπες του στομάχου και τη διάρροια. Γι’ αυτές τις αιτίες καλύτερα να πίνεται κρύο.

Ανακουφίζει τον πονοκέφαλο και τον πονόδοντο (όταν μασιέται μαζί με ρίγανη). Κάνει καλό στο βήχα και βοηθά τον ύπνο. Θεραπεύει το στραβολαίμιασμα (αν το ζεστάνουμε σκέτο σε τηγάνι και το βάλουμε ζεστό σαν κομπρέσα στο μέρος που πονάμε).

Κύμινο: Ακοπάνιστο, όταν βράσουμε λίγο μαζί με τα όσπρια ή τα χόρτα αυτά δεν μας φέρνουν τυμπανισμό. Κοπανισμένο, το ρίχνουμε στις σαλάτες μας ή σε οτιδήποτε φαγητό θέλουμε, για τον ίδιο σκοπό. Είναι επίσης χωνευτικό και αρωματικό.

Κόκκινο φασκόμηλο: Μπορεί να ονομαστεί πανάκεια γιατί είναι καλό για πολλές ασθένειες. Για οτιδήποτε διαταραχή των πνευμόνων, για άσθμα, βήχα, κρυολογήματα, βροχίτιδα, γρίππη, πονόλαιμο, αμυγδαλίτιδα, πυρετό. Είναι ελαφρά καθαρτικό. Είναι εξαιρετικό για καθάρισμα του συκωτιού και σπουδαίο στομαχικό φάρμακο, προλαμβάνει τον τυμπανισμό και τις ζυμώσεις. Είναι εμμηναγωγό και καλό για νευρικούς πονοκεφάλους.

Κολίανδρος: Είναι τονωτικό του στομάχου και πολύ δυναμωτικός για την καρδιά. Βγάζει τον αέρα από τα έντερα.

Κοτσάνια από τα κεράσια: Είναι διουρητικά, καλά για την πέτρα στα νεφρά. Τα βράζουμε επί 20 ως 30 λεπτά.

Κούρκουμα: Είναι το καλύτερο υποκατάστατο του κινίνου. Είναι εξαίρετο φάρμακο για όλα τα κρυολογήματα, τη γρίπη και για όλες τις στομαχικές διαταραχές και τις ενοχλήσεις του συκωτιού. Έχει μια ειδική επίδραση σε όλους τους βλεννογόνους υμένες και είναι εξαιρετικό για τις χρόνιες καταρροές. Βοηθά τη χώνευση και είναι ένα από τα καλύτερα καθαρτικά του αίματος. Πίνεται σαν αφέψημα, επίσης είναι καλό και ωφέλιμο να ρίχνουμε στο φαγητό μας $^{1}/_{2}$ ή ένα κουταλάκι κούρκουμα σκόνη. Παρασκευάζουμε αφέψημα από κούρκουμα ρίχνοντας βραστό νερό σε ένα φλιτζάνι τσαγιού που έχουμε βάλει ένα κουταλάκι κούρκουμα σκόνη. Το σκεπάζουμε και το αφήνουμε 20 λεπτά η σκόνη να κατασταλάξει και το

πίνουμε.

Λεβάντα: Είναι δυναμωτική, διουρητική, αντισπασμωδική. Είναι κατά της γρίπης, κατά των πονοκεφάλων και κατά της αδυναμίας των νεύρων. Καταπραΰνει τους πόνους των δοντιών. Χρησιμοποιείται και κατά του άσθματος. Τις ανθισμένες κορυφές αν τις βάλουμε στα συρτάρια μας δίνουν στα ρούχα μας ωραίο άρωμα και διώχνουν το σκόρο.

Λιναρόσπορος: Κοπανισμένος είναι καλός για τη δυσκοιλιότητα και επίσης διορθώνει τη βλεννογόνο των εντέρων αν έχει καταστραφεί από την πολλή χρήση καθαρτικών. Τρώγεται ωμός πασπαλισμένος πάνω στο φαγητό. Λιναρόσπορος ολόκληρος βρασμένος είναι καλός για τον πονόλαιμο. Μπορούμε να τον χρησιμοποιήσουμε εξωτερικά σαν κατάπλασμα, βγάζει το πύον από τα συρίγγια.

Μαϊντανός: Πλούσιος σε βιταμίνες, ορεκτικός και τονωτικός. Η ρίζα ή τα φύλλα είναι ένα από τα καλύτερα φάρμακα για τη δύσκολη ούρηση, την υδρωπικία, τον ίκτερο, τους πυρετούς, τις πέτρες στα νεφρά, την κακή λειτουργία του συκωτιού και της σπλήνας καθώς και τους αίματος, τη σύφιλη, τη βλεννόρροια, το άσθμα και τη νευραλγία. Είναι επίσης εξαιρετικός για τον καρκίνο και θα έπρεπε να καταταχτεί στα προφυλακτικά βότανα. Ο μαϊντανός είναι πλούσιος σε ποτάσσιο, και τα σπέρματα του καρκίνου δεν μπορούν να ζήσουν στο ποτάσσιο. Ο μαϊντανός πρέπει να τρώγεται ελεύθερα στις σαλάτες και τις σούπες. Λοσιόν μαϊντανού θεραπεύει την ακμή.

Μάραθο: Είναι φυτό τονωτικό, διουρητικό, κατά της παχυσαρκίας. Τα φύλλα του τρώγονται ωμά σαλάτα. Είναι και ευεργετικό στα μαλλιά. Το τσάι του με μέλι και γιαούρτι κάνει μια θαυμάσια μάσκα που αναζωογονεί το γερασμένο δέρμα. Είναι επίσης κατά των ρυτίδων.

Μαλλιά από φρέσκο καλαμπόκι: Είναι πολύ διουρητικά και γι' αυτό πολύ ωφέλιμα για τα νεφρά, την κύστη καθώς και το

αδυνάτισμα. Πίνεται σαν αφέψημα. Περιέχουν ασβέστιο και κάλιο.

Μέντα: Μπορεί να αντικαταστήσει τον καφέ και το τσάι γιατί είναι διεγερτική. Είναι επίσης στομαχική, χωνευτική και βγάζει τον αέρα από το στομάχι. Καθαρίζει το αίμα και τονώνει την κυκλοφορία του αίματος και τα νεύρα. Επίσης δυναμώνει την καρδιά, τονώνει τη λειτουργία του συκωτιού. Είναι κατά της γρίππης και των ρευματισμών. Κάνει καλό στους πονοκεφάλους. Χρησιμοποιείται κατά της ισχιαλγίας.

Πιπέρι κόκκινο καγιέν: Πολύ υγιεινό, δίνει ζωτικότητα και είναι καλό για το έλκος, την κυκλοφορία, τα κρυολογήματα, τα νεφρά, τη σπλήνα και το πάγκρεας. Είναι φάρμακο για πολλές ασθένειες ακόμη και για τον καρκίνο.

Πολυτρίχι: Είναι καλό για τα μαλλιά. Μετά το λούσιμο ξεβγάζουμε τα μαλλιά με το νερό όπου έχουμε βράσει λίγο πολυτρίχι.

Ρίγανη: Δυναμώνει το στομάχι και ανοίγει την όρεξη. Καθαρίζει το σώμα από τις τοξίνες. Βγάζει τον αέρα από το στομάχι και τα έντερα, είναι χωνευτική. Καλή για τους ρευματισμούς, κωλικούς, ναυτία και νευραλγία. Εξαιρετική για τη φθίση και το δυνατό βήχα. Καλή για όταν δεν έχει κανείς ούρα ή έμμηνα, για την υδρωπικία, τη χρυσή, το σκορβούτο και τη φαγούρα. Για γενική χρήση μουσκέψετε ένα κουταλάκι του καφέ μέσα σε ένα φλιτζάνι τσαγιού βραστό νερό επί 20 λεπτά. Ανακουφίζει τον πονόδοντο αν βάλουμε λίγη ρίγανη πάνω στο δόντι που πονά.

Ταραξάκο: Η κοινή του ονομασία είναι πικραλίδα. Είναι υπακτικό, τονωτικό και καθοριστικό του αίματος. Είναι κατά των φλεγμονών του στήθους, κατά του βήχα, και κατά των χρονιών δερματικών παθήσεων. Ελαττώνει την χοληστερίνη του αίματος. Ακόμη είναι κατά της πέτρας της χολής και των χρόνιων παθήσεων του συκωτιού. Είναι

πλούσιο σε βιταμίνη Α, κάλιο, φώσφορο και μαγγάνιο, επίσης και σίδηρο. Ρυθμίζει την καλή λειτουργία των αδένων, είναι κατά της παχυσαρκίας, και κατά του διαβήτη. Τα φύλλα του τρώγονται σαλάτα την άνοιξη. Το γάλα του φυτού θεραπεύει τις κρεατοελιές και τους κάλους.

Τίλιο: Είναι αντισπασμωδικό και κατά της αρτηριοσκλήρωσης, κατά της υστερίας, των πόνων της καρδιάς. Κάνει καλό στην ημικρανία, τονώνει την ανάπτυξη των μαλλιών. Πλύσεις του δέρματος με αφέψημα τίλιου είναι κατά των ρυτίδων.

Τριαντάφυλλο: Πλούσιο σε βιταμίνη C, είναι τονωτικό, κάνει καλό στα νεύρα και είναι εξαιρετικό κατά της αϋπνίας. Είναι διουρητικό, κατά των αιμορραγιών, κάνει καλό στις χρόνιες εντερίτιδες.

Τσάι του βουνού: Ηρεμεί τα νεύρα και είναι καλό για την αϋπνία.

Τσουκνίδα: Αντισπασμωδική, κατά των ρευματισμών και της ισχυαλγίας, εντείνει την κυκλοφορία του αίματος, και δρα θεραπευτικά στις περιπτώσεις παραλύσεων. Έχει σίδηρο, ασβέστιο, χαλκό, κάλιο, πυρίτιο και νάτριο. Είναι κατά της αναιμίας και διαλύει το ουρικό οξύ. Είναι καλή για τις πέτρες των νεφρών και την παχυσαρκία και διατηρεί το κανονικό βάρος του σώματος. Είναι καλή για την πιτυρίδα και δυναμώνει τα μαλλιά.

Ύσσωπος: Είναι εξαιρετικά τονωτικός όταν ο οργανισμός είναι εξασθενημένος. Αυξάνει την κυκλοφορία και κατεβάζει την πίεση του αίματος. Έχει θαυμάσια επίδραση στους βλεννογόνους του στομάχου και των εντέρων. Είναι καλός για το βήχα και το λαχάνιασμα. Είναι επίσης καλός για όλα τα κρυολογήματα, και βγάζει τα σκουλήκια από τα έντερα.

Φασκόμηλο: Είναι καλό για τις στομαχικές διαταραχές, τη δυσπεψία, τον αέρα στο στομάχι και στα έντερα, τα κρυολογήματα και ηρεμεί τα νεύρα. Είναι δυναμωτικό για

τα μαλλιά και αφαιρεί την πιτυρίδα (να λουστεί κανείς με αυτό),

Χαμομήλι: Είναι τονωτικό, ορεκτικό, καλό για τη δυσπεψία και τα αδύνατα στομάχια. Κανονίζει τα έμμηνα. Εξαιρετικό για τα νεφρά, τη σπλήνα, τα κρυολογήματα, τη βρογχίτιδα, για διαταραχή της κύστης, για την υδρωπικία, για τα σκουλήκια, τον ίκτερο. Πλύσεις με χαμόμηλο κάνουν καλό στα κουρασμένα και αδύνατα μάτια καθώς και σε όλους τους ερεθισμούς και πληγές.

Το χαμομηλόλαδο (δηλ. βάζουμε λίγο λάδι σ' ένα τηγανάκι και τσιγαρίζουμε λίγο χαμομήλι) είναι καλό για επάλειψη όπου έχουμε ρευματισμούς ή αρθριτικούς πόνους, πιασίματα, πονόλαιμο κ.λπ.

Θαυματουργό για τα στραμπουλήγματα, τους πόνους και τα πρηξίματα είναι το εξής κατάπλασμα: Βάζουμε λίγο λάδι, λίγο χαμόμηλο και λίγη ρίγανη σ' ένα τηγανάκι. Τα τσιγαρίζουμε ώσπου να πάρουν χρώμα. Μετά τα βάζουμε σε βαμβάκι και τα τοποθετούμε στο πονεμένο μέρος. Βάζουμε ένα κομμάτι νάιλον για να μη βγει το λάδι στα ρούχα μας και το τυλίγουμε με ένα επίδεσμο και το αφήνουμε όλη νύχτα.

ΔΙΑΦΟΡΑ ΕΙΔΗ ΧΟΡΤΟΦΑΓΙΑΣ

Υπάρχουν πολλά είδη χορτοφαγίας π.χ. Ημιχορτοφαγία, Φυσική Υγιεινή Διατροφή, Ζωντανές Τροφές, Χορτοφαγία με αυγό και γαλακτοκομικά. Φρουτοφαγία, Μακροβιοτική, Βεγκανισμός, Ayurvedic κ.ά. Αναφέρουμε πιο κάτω μερικά από αυτά:

Ημιχορτοφαγία: Αυτοί που ακολουθούν αυτόν τον τύπο της χορτοφαγίας δεν τρώνε ορισμένα κρέατα που τα θεωρούν ότι είναι πολύ βαριά και βλαβερά για τον οργανισμό.

Φυσική Υγιεινή Διατροφή: Οι οπαδοί της ακολουθούν το σωστό συνδυασμό τροφών γιατί πιστεύουν πως τους εξασφαλίζει την καλή χώνεψη που τη θεωρούν ότι είναι ανώτατης σημασίας. Επίσης προτιμούν να τρώνε όλες τις τροφές ωμές. Καθώς και να πίνουν φρέσκους χυμούς φρούτων και λαχανικών.

Κατά περιόδους κάνουν νηστείες για να καθαρίσουν τον οργανισμό τους από όλες τις τοξίνες.

Ζωντανές Τροφές: Αυτοί που ακολουθούν αυτή τη διατροφή τρώνε μόνο ωμές τροφές γιατί πιστεύουν πως το. μαγείρεμα καταστρέφει τα ένζυμα που είναι απαραίτητα για τη χώνευση και την αφομίωση της τροφής.

Δεν τρώνε ούτε τα γαλακτοκομικά προϊόντα.

Ένα σημαντικό συστατικό της θεραπείας της δίαιτας αυτής είναι η θεραπευτική ιδιότητα του χυμού του πράσινου σταχιού.

Τρώνε επίσης πολύ τα φύτρα των σπόρων και των λαχανικών.

Χορτοφαγία με αυγό και γαλακτοκομικά: Οι οπαδοί αυτής της χορτοφαγίας δεν τρώνε κρέας, πουλερικά και ψάρι.
Τρώνε όμως αυγά και γαλακτοκομικά. Σαν βασική τους πρωτεΐνη έχουν το τυρί και τα άλλα γαλακτοκομικά προϊόντα.

Φρουτοφαγία: Αυτοί που ακολουθούν αυτή τη διατροφή δεν

τρώνε παρά καρπούς από τα δέντρα. Πολλοί από αυτούς τρώνε ακόμη και όλα τα λαχανικά που φυτεύονται με σπόρους.

Αυτή η διατροφή είναι βέβαια εύκολη στα μέρη που τα φρούτα είναι άφθονα όλες τις εποχές, αλλά ίσως αδύνατη στους τόπους όπου σπανίζουν τα φρούτα λόγω του ψύχους που επικρατεί εκεί.

Μακροβιοτική; Αυτή η διατροφή βασίζεται στην αρχή της ισορροπίας. Τα πάντα ανήκουν σε μια διαβάθμιση του yin και yang ή μπορούμε να πούμε του άκρως αρνητικού και άκρως θετικού. Όταν ο οργανισμός μας έχει σε ισορροπία αυτά τα στοιχεία βρίσκεται σε καλή υγεία. Γι’ αυτό τρώγοντας με ισορροπημένο συνδυασμό yin και yang τις τροφές κρατάμε τον οργανισμό μας σε ισορροπία δηλ. σε καλή υγεία, ή όταν έχουμε μια ανισορροπία τη διορθώνουμε τρώγοντας την ανάλογη τροφή.

Δεν τρώνε καθόλου ζάχαρη που θεωρείται πολύ yin, όπως επίσης δεν συνηθίζουν πολύ στη διατροφή τους το κρέας και τα φρούτα που βρίσκονται στα ακρότατα σημεία του yin και yang.

Η βάση της διατροφής είναι το σκούρο ρύζι που θεωρείται η μόνη ισορροπημένη τροφή.

Τρώνε προϊόντα που προέρχονται από ζύμωση τροφών όπως μίζο κ.ά., καθώς και φύκια, όλα τα δημητριακά, τα όσπρια και λαχανικά κυρίως βρασμένα.

Βεγκανισμός: Έχει σαν αρχή τη μη βία ή βλάβη και γι’ αυτό φτάνουν μέχρι το σημείο να μη φορούν ούτε μαλλί και δέρμα γιατί προέρχεται από ζώα. Η διατροφή τους είναι λαχανικά, φρούτα και καρποί, δημητριακά και όσπρια.

Δεν παθαίνουν ποτέ καρκίνο, καρδιακά νοσήματα, παχυσαρκία και οστεοπόρωση.

Ακόμη και τη βιταμίνη B_{12} που πιστεύεται πως υπάρχει μόνο στα ζωικά προϊόντα, αποδείχτηκε πως μπορεί να την παράγει και το σώμα, γιατί κανένας βεγκανιστής δεν έχει έλλειψη της βιταμίνης αυτής.

Ayurvedic: Οι οπαδοί της πιστεύουν ότι η καλή υγεία έρχεται σαν αποτέλεσμα της ισορροπίας των τριών Dosha που υπάρχουν μέσα στο σώμα:

1) Vata που έχει σχέση με τον αέρα και τον αιθέρα.
2) Pitta που έχει σχέση με τη φωτιά.
3) Kapha που έχει σχέση με το νερό και τη γη. Υπάρχουν τροφές που αυξάνουν τη μια ή την άλλη dosha

μέσα στο σώμα. Από την αρρώστια ή τα συμπτώματα που έχει κανείς μπορεί να καταλάβει ποια Dosha είναι ελλιπής μέσα στον οργανισμό και τρώγοντας την κατάλληλη τροφή να θεραπευτεί.

ΑΠΟΣΠΑΣΜΑΤΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΟΜΙΛΙΑ ΤΟΥ LOUIS WARTER ΣΤΟ 22ο ΠΑΓΚΟΣΜΙΟ ΣΥΝΕΔΡΙΟ ΤΗΣ Δ.Χ.Ε (Διεθνούς Χορτοφαγικής Ένωσης) ΣΤΗ ΣΟΥΗΔΙΑ ΤΟ 1973

Το 22ο Παγκόσμιο Συνέδριο της Διεθνούς Χορτοφαγικής Ένωσης έγινε στο Ronneby Brunn της Σουηδίας από την 28η Ιουλίου ως την 11η Αυγούστου το 1973. Ο Louis Waiter ήταν ο επικεφαλής της Αμερικανικής Αποστολής.

Παραθέτουμε μερικά αποσπάσματα από την ομιλία του καθώς και ένα πίνακα συνδυασμών των τροφών:

«...Σ' αυτό το έθνος (Αμερική), που δεν δεσμεύεται από την παράδοση, τις εθιμοτυπίες, τις προσαρμογές, το περιβάλλον και πολλούς άλλους παράγοντες που κατάπνιξαν Kat αργοπόρησαν την ανάπτυξη και τη διεύρυνση της συνειδητότητας στην Ασία και την Ευρώπη, ο τομέας της τροφής και της διατροφής έγινε μια ξεχωριστή επιστήμη.

Πολλοί πρωτοπόροι της ιατρικής επιστήμης μεταξύ των οποίων και πολλοί διαπρεπείς ιατροί, άρχισαν να πειραματίζονται με τις νέες ιδέες (νέες γι' αυτούς) και ανακάλυψαν ότι η καλή υγεία οφείλεται κατά ένα μεγάλο μέρος στη σωστή διατροφή και στην αυστηρή τήρηση των νόμων της φύσης. Έδωσαν μεγαλύτερη προσοχή στη συμβουλή του Ιπποκράτους, που είναι ο πατέρας της Ιατρικής: "Η τροφή σου να είναι το φάρμακό σου και φάρμακό σου να είναι η τροφή σου". Τα πορίσματά τους απέδειξαν ότι ο Ιπποκράτης είχε δίκαιο.

Αυτοί οι ιατροί έστελναν τους αρρώστους τους στην εξοχή για να απορροφούν τις ακτίνες ultra - violet του

πρωινού ήλιου και περιόρισαν τη διατροφή τους σε φρούτα και λαχανικά και έτσι απέφυγαν τις συγκεντρωμένες τοξίνες του κρέατος των ζώων. Πρόσεξαν ότι πολλές ασθένειες εξαφανίστηκαν, το σώμα καθάρισε, οι τοξίνες αποβλήθηκαν πιο εύκολα και η ζωή των ασθενών έγινε πιο άνετη. Πάνω από 200 χρόνια αυτοί οι γενναίοι σκαπανείς, συμπεριλαμβανομένων των ιατρών Russel T. Trail, Sylvester Graham, Issac Jennings και πολλών άλλων, ανάπτυξαν μια καθορισμένη σκέψη και φιλοσοφία πάνω στη διατροφή, που οργανώθηκε για πρώτη φορά επιστημονικά από τον Δρ. Broughton και αργότερα έγινε πιο εκλαϊκευμένη από τον Δρ. William Howard Hay. Αυτή η επιστήμη ασκείται σήμερα από πολλές ζωντανές αυθεντίες στον τομέα της Ιατρικής, όπως οι ιατροί Herbert Shelton, Bill Cherry, Stanley Bass και πολλούς άλλους.

Πρέπει να αναφέρω ότι εδώ στην Αμερική η έμφαση πάνω σ' αυτή την ιδέα δίνεται στον τομέα της υγείας του φυσικού σώματος...».

«...Αν δώσουμε στο σώμα την κατάλληλη, θρεπτική και ζωντανή τροφή, αυτός ο υπέροχος οργανισμός, με την εξαίσια έμφυτη σοφία του, θα κατασκευάσει την πρωτεΐνη του και οτιδήποτε άλλο χρειάζεται για να διατηρηθεί σε καλή υγεία. Αυτό διαλύει το μύθο της διατροφής με πολλή πρωτεΐνη. Αν προκόψει μια ανισορροπία, αυτή η ίδια η έμφυτη σοφία κάνει το σώμα ικανό να θεραπεύσει τον εαυτό του, αν δεν παρέμβει η χρήση χημικών ουσιών ή αρνητικής σκέψης...».

«...Το φυσικό σώμα χρειάζεται 80% αλκαλική τροφή και 20% όξινη. Τα περισσότερα από τα φρούτα (ιδιαίτερα τα εσπεριδοειδή) και τα λαχανικά έχουν αλκαλική αντίδραση, αφήνοντας ένα αλκαλικό κατάλοιπο μετά την επαφή τους με τα γαστρικά υγρά του στομάχου, κυρίως του υδροχλωρικού οξέος. Αν όμως φάμε εσπεριδοειδή φρούτα στο ίδιο γεύμα που έχουμε φάει αμυλώδη, το κιτρικό οξύ εμποδίζει τους

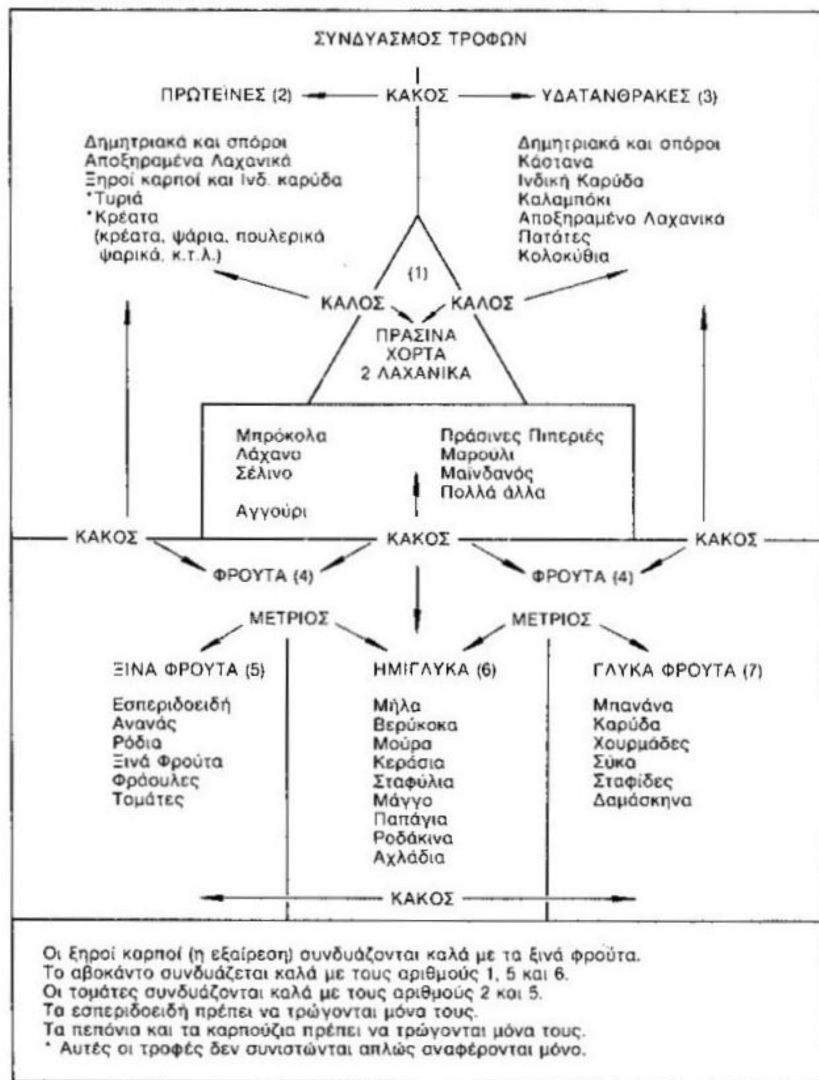
σιελογόνους αδένες και δεν εκκρίνουν την πτυελίνη που χρειάζεται για τη χώνευση των υδατανθράκων ή των αμύλων...».

«...Η τροφή μπορεί να διαιρεθεί σύμφωνα με τους αρχαίους φιλοσόφους της Ανατολής, ανάλογα με τις δονήσεις και την ακτινοβολία της σε τρεις κατηγορίες: 1) Σε αγνές τροφές, 2) Σε τροφές που ενεργοποιούν και 3) Σε τροφές που αποχαυνώνουν. Οι αγνές τροφές έχουν τις ανώτερες δονήσεις και είναι τα φρούτα, τα λαχανικά, οι ξηροί καρποί, τα όσπρια, τα δημητριακά καθώς και τα γαλακτερά σε μέτρια ποσότητα. Αυτό το είδος της τροφής είναι το καλύτερο για τον άνθρωπο, μας δίνει καύσιμα, καθαρίζει το ανθρώπινο σώμα και ανεβάζει τις δονήσεις και την ακτινοβολία του.

Οι τροφές που ενεργοποιούν έχουν μέτριες δονήσεις και ακτινοβολία και είναι όλα τα καρυκεύματα, το πιπέρι, τα αρωματικά φυτά και όλα τα ξυνά και πικρά πράγματα. Αυτού του είδους η τροφή προκαλεί ανησυχία.

Η κατώτατη κατηγορία με τις χειρότερες δονήσεις και ακτινοβολία είναι οι τροφές που αποχαυνώνουν. Αυτές είναι όλες οι μπαγιάτικες, οι ξυνισμένες, οι τροφές που έχουν αρχίσει να αποσυντίθενται, το κρέας, τα πουλερικά, τα ψάρια, τα αυγά και τα οινοπνευματώδη. Αυτού του είδους η τροφή δεν είναι για τον άνθρωπο. Προκαλεί αδράνεια και είναι καταστροφική για την υγεία του σώματος καθώς και το συναισθηματικό, το νοητικό και τον πνευματικό τομέα της ανθρώπινης φύσης...».

Κατάλογος επιστημονικού συνδυασμού τροφών από μερικά φρούτα και λαχανικά από τον LOUIS WARTER



Οι ξηροί καρποί (η εξαίρεση) συνδυάζονται καλά με τα ξινά φρούτα.
Το αβοκάντο συνδυάζεται καλά με τους αριθμούς 1, 5 και 6.
Οι τομάτες συνδυάζονται καλά με τους αριθμούς 2 και 5.
Τα εσπεριδοειδή πρέπει να τρώγονται μόνα τους.
Τα πεπόνια και τα καρπούζια πρέπει να τρώγονται μόνα τους.
* Αυτές οι τροφές δεν συνιστώνται απλώς αναφέρονται μόνο.

ΠΟΙΕΣ ΤΡΟΦΕΣ ΠΕΡΙΕΧΟΥΝ ΟΥΡΙΚΟ ΟΞΥ

Το ουρικό οξύ είναι ένα από τα πιο τοξικά στοιχεία (δηλητήριο) που προκαλεί πολλές αρρώστιες.

1.000 γραμμάρια περιέχουν

1. Αντζούγες 435
2. Σαρδέλες (κονσέρβα) 345
3. Νεφρά ζώου.. 240
4. Πουλερικά.. 50-175
5. Κρέας 75-170
6. Ψάρια ποταμού 50-170
7. Μπακαλιάρος 145
8. Ρέγγα 85
9. Σολωμός 75
10. Αστακός 70
11. Όλα τα φρούτα ή λαχανικά .... *0 ή ίχνη*

ΤΡΟΦΕΣ ΔΥΣΠΕΠΤΕΣ
ΑΙΤΙΕΣ ΤΗΣ ΔΥΣΚΟΙΛΙΟΤΗΤΑΣ

1. Οι κονσέρβες
2. Τα αλλαντικά
3. Το κρέας
4. Τα πουλερικά
5. Τα ψάρια
6. Τα αυγά
7. Το τυρί
8. Τα οινοπνευματώδη ποτά
9. Το άσπρο ψωμί
10. Τα ζυμαρικά
11. Τα καρυκεύματα
12. Ο καφές
13. Το τσάι
14. Το λίγο νερό
15. Το γυαλιστερό ρύζι

16. Η καθιστική ζωή
17. Τα ταξίδια με τραίνο ή αυτοκίνητο
18. Οι ακανόνιστες ώρες στην κένωση.

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΛΕΥΚΩΜΑΤΟΣ ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΩΝ ΛΙΠΩΝ ΚΑΙ ΘΕΡΜΙΔΩΝ ΑΝΑ100 γραμ. ΤΡΟΦΗΣ

ΤΡΟΦΕΣ	ΛΕΥΚΩΜΑ	ΥΔΑΤ.	ΛΙΠΟΣ	ΘΕΡΜΙΔΕΣ
Γάλα συμπυκνωμένο ζαχ	10	57	10	350
Γάλα κατσίκας	4,50	4,30	4	70
Γάλα αγελάδας	3,50	5	3,60	68
Γάλα προβάτου............... ...	6,60	4,60	6,80	102
Ανθόγαλα	4	3,80	23,90	240
Γιαούρτι κεσέ.................. ...	4,60	6,20	5,20	90
Γιαούρτι σακκούλας	7	10	7	130
Βούτυρο	0,75	0,50	80	750
Βούτυρο φρέσκο	0,50	–	83	720
Αμύγδαλα ξερά............... ...	21	17	52	600
Καρύδια ξερά.................. ...	20	15	58	620
Σύκα ξερά........................ ...	3,45	63,40	1,30	270
Σταφίδα ξερή.................. ...	2,50	71	0,60	296
Κουκιά ξερά	25	50	1,60	330
Φασόλια ξερά	21	61	1,60	340
Μπιζέλια ξερά	23	60	1,70	330
Φακές	24	59	1,50	338
Καρότα	1,15	10,40	0,30	47
Κουνουπίδι	2,30	5,40	0,35	33
Λάχανο	4,40	6,50	0,50	48
Μελιτζάνες...................... ...	1,20	5,40	0,20	25
Πράσινα χόρτα................ ...	1,30	2,40	–	15

Ντομάτες	0,90	4	0,30	22
Πατάτες	2	20,70	0,10	90
Φασολάκια πράσ.	2,50	1,50	0,20	40
Αγκινάρες.............	3,10	15,50	0,25	75
Αντίδια..................	1,80	3,10	0,10	20
Αγγούρια	0,95	3	0,10	16
Κεράσια................	1,15	16,80	0,70	77
Κυδώνια................	1,10	26	0,76	113
Καρπούζι	-	6,50	-	28,3
Μπανάνες.............	1,45	22,50	0,55	99
Μανταρίνια...........	0,10	10,80	0,10	40
Μήλα.....................	0,30	14,50	0,30	61
Πορτοκάλια	0,60	11,70	0,25	51
Πεπόνι...................	0,80	6,60	0,15	30
Ροδάκινα	0,90	14,60	0,50	65
Σταφύλια	1,10	19	1,45	90
Σύκα φρέσκα........	1,30	16,50	0,25	80
Αχλάδια	0,50	14,90	0,30	60
Τυρί παχύ	27	2,60	30	510
Κασέρι, κεφαλοτύρι	30,30	3	35	350
Τυρί πρόβειο	12	2	18	218
Ζάχαρη	-	100	-	400
Ψωμί	9,10	51,40	1,50	280
Ρύζι.......................	8,55	74,85	1,50	345
Λάδι ελιάς.............	-	-	96	890
Μακαρόνια	12	74	0,75	340
Κακάο	20	40	28	472
Κρεμμύδια ξερά...	1	5	-	25
Ελιές.....................	1	9	10	210

ΔΙΑΙΤΕΣ

Για την αποτοξίνωση του οργανισμού, σαν προφυλακτικό ή θεραπευτικό μέσο είναι καλό πότε - πότε να κάνουμε αποτοξινωτικές δίαιτες. Αυτές βοηθούν επίσης και στην ελάττωση του βάρους μας.

Οι καλύτερες από αυτές είναι οι μονοδίαιτες ή μονοφαγίες*, που είναι κυρίως οι φρουτοδίαιτες με ένα μόνο φρούτο, όπως η σταφυλοθεραπεία, η πορτοκαλοθεραπεία, η ντοματοθεραπεία (η ντομάτα αρχικά τρωγόταν σαν φρούτο) κ.ά., καθώς επίσης και οι μικτές φρουτοδίαιτες δηλ. να τρώμε διάφορα φρούτα είτε ένα είδος σε κάθε γεύμα ή περισσότερα με το σωστό όμως συνδυασμό δηλ. της ίδιας κατηγορίας ή ξινά με ημίγλυκα και ημίγλυκα με γλυκά, όχι ξινά με γλυκά. Ακόμη υπάρχουν και άλλες π.χ. με ωμές σαλάτες, με ρύζι αναποφλοίωτο, με σιτάρι κ.ά.

Όλες τις δίαιτες είναι καλό να τις αρχίζουμε αφού έχουμε κάνει 1-2 μέρες νηστεία μόνο με νερό και μετά να αρχίσουμε τη μονοφαγία από 5-20 ημέρες ανάλογα με την αντοχή του καθενός. Πάντως πότε πότε μια μικρή δίαιτα 3-4 ημερών είναι εύκολη και ωφέλιμη για όλους.

Το σπουδαιότερο όμως μέρος από μια αποτοξινωτική δίαιτα είναι το στάδιο που περνάμε από τη μονοφαγία ξανά στην κανονική λήψη και άλλων τροφών. Πρέπει να προσέξουμε να μην αρχίσουμε να τρώμε αμέσως από όλες τις τροφές γιατί μπορεί να πάθει σοκ ο οργανισμός, ιδίως όταν είναι μακροχρόνια η μονοφαγία, και επιπλέον θα ξαναπάρουμε και όλο το βάρος που χάσαμε.

Στην αρχή πρέπει να αρχίσουμε να τρώμε και άλλα φρούτα (ένα είδος τη φορά) εναλλάξ με το φρούτο της μονοδίαιτας.

Μετά από 2-3 μέρες μπορούμε να μπούμε σιγά - σιγά σε μια ωμή δίαιτα, που περιλαμβάνει τροφές που μπορούν να φαγωθούν άβραστες – ωμά λαχανικά, σαλάτες, φρούτα, ξηροί καρποί (εκτός φιστίκι αράπικο και καρύδι γιατί έχουν όξινη αντίδραση, βλ. πίνακα αλκαλικών και όξινων), μυζήθρα ανάλατη, ξινόγαλα, γιαούρτι, μέλι, λάδι (1 κουταλ. γλ.).

Θα συνεχίσουμε να παίρνουμε για πρωινό το φρούτο της μονοδίαιτας ή ένα άλλο φρούτο, αλλά το μεσημέρι θα έχουμε μια ωραία σαλάτα από ωμά λαχανικά και θα λιγοστέψουμε τα γεύματα σε 3 γιατί τα λαχανικά αργούν να χωνευτούν (όταν τρώμε τα φρούτα μπορούμε να έχουμε περισσότερα γεύματα, κάθε 2-3 ώρες, γιατί τα φρούτα χωνεύονται εύκολα). Μέσα στη σαλάτα μπορούμε να ρίξουμε μια χούφτα ψιλοκομμένους ξηρούς καρπούς. Βέβαια θα πρέπει να αρχίσουμε από 2-3 λαχανικά και μετά να προσθέσουμε το λάδι, τους ξηρούς καρπούς, ή τυρί, ή γιαούρτι κ.λπ. Το βραδινό θα πρέπει να είναι από φρούτο, γιαούρτι ή ξινόγαλο.

Το επόμενο στάδιο θα είναι η ανάμικτη διατροφή. Το πρωινό θα είναι ένα είδος φρούτου. Το γεύμα ένα μαγειρεμένο φαγητό και μια σαλάτα για το δείπνο.

Στο μαγειρεμένο γεύμα το μεγαλύτερο μέρος πρέπει να είναι ατμόβραστα λαχανικά, στην αρχή ένα είδος τη φορά και μετά προσθέτουμε 2-3 μαζί. Με τα λαχανικά μπορούμε να έχουμε και ένα δημητριακά, ή πατάτες ή ψωμί ολικής άλεσης ή ανάλατο βούτυρο.

Στη διάρκεια της μονοφαγίας μπορούμε να πίνουμε άφθονο νερό και αν μας δημιουργηθεί πρόβλημα δυσκοιλιότητας να κάνουμε στην αρχή ένα υποκλυσμό κάθε μέρα και μετά μέρα παρά μέρα.

Όταν κάνουμε μια τέτοια δίαιτα μπορεί να έχουμε άσχημη γεύση στο στόμα, να έχουμε ζαλάδες, να έχουμε διάφορους πόνους ή να βγάλουμε σπυράκια. Αυτά όλα δεν πρέπει να μας τρομάζουν γιατί είναι η προσπάθεια του σώματος να απαλλαγεί από τις τοξίνες.

Επίσης αν κατά τη διάρκεια της δίαιτας αισθανόμαστε λιγούρα πρέπει να πίνουμε άφθονο νερό γιατί είναι οι τοξίνες που μαζεύονται στο στομάχι για να μπορέσουν να αποβληθούν από τον οργανισμό που μας φέρνουν τη λιγούρα.

Αν δεν μπορούμε να κάνουμε μια τόσο μακροχρόνια φρουτοδίαιτα μπορούμε να την κάνουμε διακεκομμένη από 1-3 μέρες την εβδομάδα ή κάθε 15 μέρες, ή μπορούμε να

καθιερώσουμε μια μέρα την εβδομάδα να τρώμε μόνο διάφορα φρούτα, ή ένα μόνο φρούτο ή ακόμη και μόνο χυμούς ή σκέτο νερό.

Μια - δυο μέρες την εβδομάδα μόνο με μήλα είναι θαυμάσιο αποτοξινωτικό του οργανισμού και βοηθά και στην αποβολή πάχους.

ΣΤΑΦΥΛΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Η σταφυλοθεραπεία είναι η ανώτερη από όλες τις δίαιτες. Όπως έχει αποδειχθεί μπορεί να θεραπεύσει ακόμη και καρκίνο, καθώς και πολλές άλλες αρρώστιες. Είναι εξαιρετική για την αρθρίτιδα, το άσθμα, την παχυσαρκία, τη δυσκοιλιότητα κ.ά.

Το σταφύλι έχει αυτή την ανωτερότητα γιατί έχει τρεις σπουδαίες ιδιότητες:

1) Διαλύει
2) Αποβάλλει
3) Ξαναπλάθει

Όχι μόνο διαλύει και αποβάλλει όπως τα άλλα φρούτα αλλά και ξαναπλάθει τους χαλασμένους ιστούς.

Πολύ άνετα μπορεί να ακολουθήσει κανείς αυτή τη δίαιτα γιατί καθώς προσφέρει στον οργανισμό πολύ φυσικό σάκχαρο δεν αισθανόμαστε ούτε εξάντληση ούτε πείνα.

Στη διάρκεια της δίαιτας πρέπει να τρώμε μόνο σταφύλια και να μην πίνουμε τίποτα άλλο εκτός νερό.

Μπορούμε να φάμε μέχρι 2 κιλά σταφύλια την ημέρα όχι περισσότερο, και είναι καλύτερα να τρώμε ποικιλία σταφυλιών και όχι μόνο ένα είδος.

Είναι η μόνη μονοδίαιτα που μπορούμε να τη συνεχίσουμε για πολύ περισσότερο διάστημα από 20 μέρες (πολλές φορές και 3 μήνες) ανάλογα με την περίπτωση, χωρίς να χάσει ο οργανισμός πολύτιμα συστατικά, γιατί το σταφύλι είναι πλούσιο σε βιταμίνες και μεταλλικά άλατα. Επίσης

παρέχει στον οργανισμό τα απαιτούμενα καύσιμα επειδή περιέχει μεγάλη ποσότητα σακχάρου.

Πρέπει να προσέξουμε πολύ την επαναφορά μας στην κανονική διατροφή γιατί αλλιώς θα χάσουμε την ωφέλεια που είχαμε και επιπλέον θα ξαναπάρουμε και το βάρος που χάσαμε.

Είναι καλό να κάνουμε κάθε χρόνο 15 μέρες σταφυλοθεραπείας για αποτοξίνωση ή αν δεν μπορούμε τότε κάθε τόσο μπορούμε να κάνουμε μικρές δίαιτες 2-3 ημερών ή ακόμη και μιας μέρας.

Την εποχή που δεν υπάρχουν σταφύλια μπορούμε να αντικαταστήσουμε το σταφύλι με σταφίδα μουσκεμένη ή ξερή, αλλά Βέβαια σε πολύ μικρότερη ποσότητα.

Επίσης μπορούμε να αντικαταστήσουμε το σταφύλι με φρέσκο χυμό σταφυλιού.

ΠΟΡΤΟΚΑΛΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Την εποχή των πορτοκαλιών μπορούμε να κάνουμε μια γρήγορη αποτοξίνωση του οργανισμού τρώγοντας αποκλειστικά μόνο πορτοκάλια από 3-20 μέρες. Είναι ωφέλιμη για τα αρθριτικά, ρευματικά, άσθμα, δυσκοιλιότητα και παχυσαρκία.

Μπορούμε ακόμη να καθιερώσουμε για όλο το χειμώνα μια μέρα την εβδομάδα να τρώμε μόνο πορτοκάλια.

Στη διάρκεια της δίαιτας μπορούμε να τρώμε ως 4 κιλά πορτοκάλια την ημέρα σε 4-5 γεύματα. Για να βγούμε από την πορτοκαλοθεραπεία ισχύουν οι ίδιες αρχές όπως και για τις άλλες μονοδίαιτες.

ΝΤΟΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Η μονοδίαιτα με ώριμες ντομάτες είναι μια άλλη καλή αποτοξινωτική δίαιτα. Τα υγρά της ντομάτας είναι διουρητικά και βοηθούν στη διάλυση και την αποβολή των τοξινών από το σώμα.

Είναι ωφέλιμη για τους διαβητικούς, τη χολολιθίαση, τις παθήσεις του συκωτιού, των νεφρών και της κύστης.

Μπορούμε να τρώμε όση ποσότητα θέλουμε. Θέλει προσοχή όταν επιστρέφουμε στην κανονική διατροφή όπως και στις άλλες φρουτοθεραπείες.

ΜΙΚΤΗ ΦΡΟΥΤΟΛΑΧΑΝΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Εκτός από του να τρώμε για μερικές μέρες μόνο φρούτα και ωμά λαχανικά δηλ. ένα γεύμα φρούτα, ένα λαχανικά, ένα φρούτα κ.ο.κ. μπορούμε να κάνουμε και την εξής μικτή φρουτολαχανοθεραπεία:

Τρώμε από 1 μέρα ως 1 εβδομάδα μόνο ωμά λαχανικά (σαλάτες) σκέτα, μετά συνεχίζουμε ίσες μέρες με μόνο φρούτα, ύστερα ίσες μέρες μόνο σταφύλια. Ξανά ακολουθούν ίσες μέρες με φρούτα και τέλος πάλι ίσες μέρες με ωμά λαχανικά. Δηλ. αν φάμε 3 μέρες ωμά λαχανικά, θα ακολουθήσουν 3 μέρες μόνο φρούτα, μετά 3 μέρες μόνο σταφύλια, ύστερα 3 μέρες μόνο φρούτα και τέλος 3 μέρες μόνο λαχανικά.

Μετά τις τελευταίες μέρες των ωμών λαχανικών προσθέ-

τουμε πρώτα γάλα φρέσκο άπαχο, τυρί άσπρο ανάλατο, λίγο λάδι, ξηρούς καρπούς, μέλι, γιαούρτι, και μετά σιγά - σιγά ατμόβραστα λαχανικά και τις υπόλοιπες μαγειρεμένες τροφές.

ΑΛΚΑΛΙΚΗ ΔΙΑΙΤΑ

Αλκαλική δίαιτα είναι το να τρώμε για μερικές μέρες μόνο τροφές που έχουν αλκαλική αντίδραση στο αίμα και έτσι αποβάλλει ο οργανισμός τις τοξικές ουσίες που είναι η αιτία για όλες τις ασθένειες.

Αλκαλικές τροφές είναι όλα τα φρέσκα φρούτα, τα φρέσκα ωμά χόρτα και λαχανικά, το φρέσκο γάλα, το ξυνόγαλα, το άσπρο ανάλατο τυρί, οι ξηροί ανάλατοι καρποί, εκτός τα φιστίκια και τα καρύδια κ.ά. (θλ. πίνακα).

Είναι καλό να τρώμε όσο μπορούμε τροφές με αλκαλική αντίδραση για να κρατάμε την αλκαλικότητα του αίματος, γιατί οι τροφές με όξινη αντίδραση τοξινώνουν το αίμα και προκαλούν διάφορες αρρώστιες.

Επίσης, προκαλούν οξύτητα στο αίμα και οι τροφές που παραμένουν για πολύ διάστημα μέσα στο πεπτικό σύστημα και οι τροφές που δεν είναι καλά μασημένες γιατί δεν μπορούν νά χωνευτούν.

Για να μεταβολιστεί ένα γραμμάριο τροφής απαιτεί αλκαλικές ουσίες από τον οργανισμό, γι’ αυτό η αλκαλική διατροφή βοηθά και στην αποβολή βάρους.

Η αλκαλική δίαιτα έχει μεγάλη ευεργετική επίδραση στη διανοητική διαύγεια και στο νευρικό σύστημα και ζωογονεί γενικά τον οργανισμό. Ισορροπεί τον αναβολισμό και τον καταβολισμό της ύλης και βοηθά στην απομάκρυνση των φθαρμένων κυττάρων.

Η αλκαλικότητα είναι η βάση της ανοσίας

ΤΡΟΦΕΣ ΜΕ ΑΛΚΑΛΙΚΗ ΑΝΤΙΔΡΑΣΗ

Επί 100 γραμμαρίων

1. Φασόλια 41,65
2. Σταφίδες 23,67
3. Αμύγδαλα 12,38
4. Παντζάρια 10,83
5. Καρότο 10,82
6. Σέλινο 7,78
7. Κάστανα 7,42
8. Πεπόνι 7,41
9. Μαρούλι 7,37
10. Πατάτες 7,19
11. Σταφύλια 5,97
12. Φραγκοστάφυλα 5,97
13. Πορτοκάλια 5,61
14. Μπανάνες 5,56
15. Λεμόνια 5,45
16. Κουνουπίδι 5,33
17. Ροδάκινα 5,04
18. Λάχανο 4,34
19. Μήλα 3,78
20. Γάλα φρέσκο αγελάδας 2,37
21. Σπαράγγια 0,81

Επίσης αλκαλική αντίδραση έχουν:

Τυρί φρέσκο ανάλατο
Ξινόγαλα
Ντομάτες
Κρεμμύδι
Αγγούρι
Ραπανάκια

Όλα τα φρούτα και τα λαχανικά είναι αλκαλικά και ιδίως τα εσπεριδοειδή.

Οι παραπάνω αριθμοί αντιπροσωπεύουν το περίσσευμα της αλκαλικότητας πάνω από τη βάση.

ΤΡΟΦΕΣ ΜΕ ΟΞΙΝΟ ΑΝΤΙΔΡΑΣΗ

Επί 1.000 γραμμαρίων

1. Στρείδια 30,00
2. Ασπράδι αυγού 26,69
3. Κότα.. 17,10
4. Ψάρι 16,07
5. Λαγός.. 14,80
6. Βοδινό 13,52
7. Κουάκερ 12,93
8. Χοιρινό 11,87
9. Πέστροφα... 11,81
10. Αυγά... 11,10
11. Ρύζι 8,10
12. Μπισκότα... 7,81
13. Καλαμπόκι 5,95
14. Φιστίκια.. 3,90
15. Ψωμί σιταρίσιο 2,70

Οι παραπάνω αριθμοί αντιπροσωπεύουν το περίσσευμα των οξέων πάνω από τη βάση.

ΔΙΑΙΤΑ ΜΕ ΣΙΤΑΡΙ

Μια εύκολη δίαιτα για αποτοξίνωση και για αδυνάτισμα είναι η δίαιτα με το σιτάρι.

Βράζουμε $^1/_2$ κιλό σιτάρι και το χωρίζουμε σε 6 μερίδες και το βάζουμε στο ψυγείο. Τρώμε 3 μερίδες την ημέρα ή μπορούμε να φάμε λιγότερο. Σε κάθε μερίδα προσθέτουμε την ώρα που θα τη φάμε:

10 αμύγδαλα ξεφλουδισμένα
20 σταφίδες
1 κουταλάκι γλυκού σουσάμι άψητο 1
κουταλιά σούπας μέλι

Μπορούμε να κάνουμε τη δίαιτα από 2-15 μέρες ή και περισσότερες. Επίσης, μπορούμε να αντικαταστήσουμε ένα γεύμα της ημέρας με το σιτάρι.

ΔΙΑΙΤΑ ΜΕ ΡΥΖΙ

'Αλλη δίαιτα αποτοξίνωσης και αδυνατίσματος είναι η μονοφαγία με ρύζι σκούρο (αναποφλοίωτο) από μία ως όσες μέρες θέλουμε ή αντέχουμε.

Το ρύζι το τρώμε νερόβραστο με λίγο αλάτι. Όπως σε όλες τις δίαιτες δεν τρώμε ή πίνουμε τίποτε άλλο εκτός από νερό, ή μπορούμε να κάνουμε τσάι από ρύζι. Καβουρδίζουμε ρύζι σκέτο μέσα σε ένα μικρό τηγάνι και άμα κοκκινίσει το ρίχνουμε σε ένα φλιτζάνι τσαγιού και γεμίζουμε με νερό βραστό. Το αφήνουμε λίγο και το πίνουμε.

Αν κάνουμε πολλές μέρες με ρύζι πρέπει πάλι να βγούμε σταδιακά από τη μονοφαγία. Στην αρχή τρώμε και άλλα δημητριακά (σιτάρι, κουάκερ κ.λπ.) για λίγες μέρες και μετά προσθέτουμε βραστά λαχανικά και ύστερα γαλακτερά και φρούτα κ.ά.

ΣΥΝΔΥΑΣΜΟΙ ΤΡΟΦΩΝ

για να έχουμε καλύτερη υγεία και να μην παχαίνουμε

Στη σύγχρονη εποχή καθώς ο ρυθμός της ζωής γίνεται ταχύτερος ο άνθρωπος προσπαθεί να καλύψει την ανάγκη της διατροφής του και να κατασιγάσει την πείνα του με ένα τρόπο εύκολο και γρήγορο, που να εξυπηρετεί τις απαιτήσεις της σύγχρονης ζωής παραβλέποντας έτσι βασικές αρχές στη διατροφή του, που έχει σαν επακόλουθο τη διαταραχή της υγείας του σωματικά, συναισθηματικά, διανοητικά και πνευματικά.

Επίσης, για να ανταπεξέλθει στο στρες που του επιβάλλει ο σύγχρονος τρόπος ζωής καταφεύγει στα διεγερτικά: καφέ, τσάι, αλκοόλ, τσιγάρο κ.λπ. τα οποία τελικά του εξασθενούν το νευρικό του σύστημα και πέφτει έτσι σε ένα ατέλειωτο φαύλο κύκλο.

Η τροφή δεν είναι για να κατασιγάσει το αίσθημα της πείνας, αλλά για να δώσει στον οργανισμό τα διάφορα συστατικά που χρειάζεται για να κρατήσει την ισορροπία του- γιατί αλλιώς αρχίζουμε να έχουμε διάφορες διαταραχές, αϋπνίες, άγχος, πονοκεφάλους, πεπτικές διαταραχές, νευρικότητα κ.λπ. και στη χειρότερη μορφή τις διάφορες ασθένειες, καθώς και συσσώρευση περιττού πάχους.

Γι’ αυτό θα έπρεπε να προσπαθούμε να βοηθάμε τη φύση, δηλαδή τον οργανισμό μας, να κάνει σωστά τη δουλειά του, ακολουθώντας ορισμένες αρχές και νόμους της φύσης, που αν δεν τους τηρούμε μας στέλνει τότε ένα λογαριασμό που είμαστε υποχρεωμένοι να πληρώσουμε είτε μας αρέσει είτε όχι.

Εδώ παραθέτουμε μερικές από αυτές τις αρχές, που είναι οι πιο σημαντικές και οι πιο αναγκαίες για τη

διατήρηση της υγείας μας σε όλους τους τομείς που αναφέραμε πιο πάνω:

– Είναι πολύ σημαντικό το να τρώμε μόνο όταν πεινάμε και να τρώμε τόσο ώστε να μη φουσκώνουμε.

– Καλό είναι να μην τρώμε όταν είμαστε κουρασμένοι, στενάχωρημένοι, αδιάθετοι, ή άρρωστοι. Στην πρώτη περίπτωση να προσπαθούμε να χαλαρώσουμε και να ξεκουραστούμε πριν φάμε- και στις άλλες περιπτώσεις να μην παίρνουμε παρά μόνο χυμούς φρούτων και φρέσκα φρούτα της εποχής.

Ο οργανισμός σ’ αυτές τις περιπτώσεις είναι φορτωμένος με τοξίνες και γι’ αυτό πρέπει να τον βοηθήσουμε να τις αποβάλλει.

– Βοηθά πολύ τη χώνεψη αν αναπαυθούμε μετά το φαγητό για μισή ως μια ώρα. Αν δεν μπορούμε τότε καλό είναι το γεύμα μας να είναι ελαφρό, δηλαδή φρούτα, γιαούρτι, σαλάτες.

– Η τροφή που παίρνουμε είναι πολύ πιο ωφέλιμη όταν είναι ζωντανή, ολοκληρωμένη και φρέσκια. Τα φρέσκα φρούτα, οι ωμές σαλάτες, τα ωμά ή ατμόβραστα λαχανικά, οι ξηροί καρποί (ανάλατοι), τα αναποφλοίωτα δημητριακά και τα γαλακτερά (τυρί, γάλα, φρέσκο γιαούρτι) είναι η ιδανική τροφή για τον άνθρωπο.

– Αυτές οι τροφές για να είναι πραγματικά ωφέλιμες για τον άνθρωπο πρέπει να είναι και σε σωστό συνδυασμό.

Οι βασικές αρχές είναι:

– Να τρώμε σωστή ποικιλία τροφών, αλλά όχι όλα μαζί σε ένα γεύμα.

– Να αποφεύγουμε τα λίπη, το πολύ αλάτι, τη ζάχαρη και τα γλυκά.

– Να μην τρώμε ή τσιμπάμε μεταξύ των γευμάτων. Μπορούμε να πίνουμε αν θέλουμε χυμούς φρούτων.

– Να πίνουμε άφθονο νερό ή και χυμούς για να βοηθάμε τον οργανισμό να αποβάλλει τις τοξίνες του.

– Να αποφεύγουμε το κάπνισμα, το αλκοόλ, το τσάι και τον καφέ.

– Τα φρούτα είναι καλό να τρώγονται λίγο πριν το φαγητό και όχι μετά, όπως και οι ωμές σαλάτες. Αυτό βοηθά και στο να μη φάμε πολύ φαγητό και έτσι να μην παχύνουμε.

– Να τρώμε τις φλούδες και τις ινώδεις ουσίες, γιατί οι βιταμίνες βρίσκονται μεταξύ της φλούδας και της ψίχας. Οι ίνες βοηθούν στην καλή λειτουργία των εντέρων.

– Τα χόρτα και τα φρούτα να τρώγονται πάντα στην εποχή τους, γιατί τότε μόνο είναι ωφέλιμα.

– Τα φρούτα και τα χορταρικά να τα πλένουμε με άφθονο νερό αλλά όχι με σαπούνι γιατί τότε καταστρέφονται οι βιταμίνες τους.

– Τα λαχανικά δεν πρέπει να μουσκεύονται πολύ ώρα μέσα στο νερό, ούτε να κόβονται πολύ ώρα πριν τα φάμε, γιατί καταστρέφονται οι βιταμίνες και τα μεταλλικά τους άλατα.

– Είναι καλύτερα να γίνονται ατμόβραστα τα λαχανικά και το νερό τους ή να το πίνουμε ή να κάνουμε με αυτό πιλάφι, πλιγούρι ή σούπα.

– Το λάδι καλύτερα να το ρίχνουμε προς το τέλος του μαγειρέματος ή καλύτερα στο πιάτο μας.

– Να αποφεύγουμε να τρώμε μπαγιάτικες τροφές ή συντηρημένες.

– Να μην τρώμε στο ίδιο γεύμα αμυλούχες με λευκωματούχες τροφές ούτε δυο λευκωματούχες[3] τροφές μαζί.

– Αμυλούχες τροφές είναι: πατάτες, δημητριακά, ζυμαρικά, όσπρια, ψωμί, ρύζι, σιτάρι, κάστανα, μπιζέλια κ.λπ.

– Λευκωματούχες είναι: τυρί, ξηροί καρποί, γάλα κ.λπ.

– Η ντομάτα δεν συνδυάζεται καλά με αμυλούχες τροφές- είναι όμως ιδανικός συνδυασμός με τις λευκωματούχες.

–Οι ωμές σαλάτες, τα ωμά και βραστά λαχανικά συνδυάζονται καλά και με τις λευκωματούχες και με τις αμυλούχες τροφές.

---

3 Σημ.: Τα λευκώματα λέγονται και πρωτεΐνες, όπως τα άμυλα λέγονται και υδατάνθρακες.

– Οι ωμές σαλάτες βοηθούν στη χώνεψη και στην αφομοίωση της μαγειρεμένης τροφής.

– Τα λίπη συνδυάζονται και με τα άμυλα, και με τα λευκώματα, και με τα λαχανικά.

– Με το γιαούρτι συνδυάζονται καλά τα ημίγλυκα φρούτα όπως και οι σταφίδες, ειδικά οι μαύρες.

– Τα ξινά φρούτα συνδυάζονται καλά με το γάλα.

– Τα γλυκά φρούτα, μπανάνα, σύκα, χουρμάδες, όπως και το πεπόνι και το καρπούζι είναι καλύτερα να τρώγονται μόνα τους.

– Οι ωμές σαλάτες συνδυάζονται με τα βραστά λαχανικά.

– Οι πατάτες είναι καλό να τρώγονται με το φλούδι τους γιατί έχουν έτσι αλκαλική αντίδραση στο σώμα ενώ χωρίς το φλούδι έχουν όξινη αντίδραση.

– Είναι καλό να τρώμε αλκαλικές τροφές {βλέπε ΑΛΚΑΛΙΚΗ ΔΙΑΙΤΑ).

ΚΕΦΙΡ

Οι Κεφιρόκοκκοι είναι μικροοργανισμοί που μοιάζουν με μικρά σφουγγαράκια σε χρώμα ζαχαρί ή σαν τα άνθη του κουνουπιδιού. Προκαλούν ζύμωση στο γάλα και το πήζουν. Συγχρόνως τρέφονται με το γάλα και αυξάνουν σε όγκο.

Στον Καύκασο είναι πολύ γνωστό από παλιά. Από μικρά παιδιά το πίνουν όπως πίνουμε εμείς το νερό, γι' αυτό δεν είναι σπάνιο εκεί το να φτάνουν οι άνθρωποι σε ηλικία 110 και 150 χρόνων. Είναι το μόνο μέρος στον κόσμο που οι άνθρωποι φτάνουν σ' αυτή την ηλικία και είναι ακόμη σε πλήρη υγεία. Σύμφωνα με τον καθηγητή Melkin αυτοί οι άνθρωποι δεν γνωρίζουν ούτε φυματίωση, ούτε καρκίνο ούτε στομαχικές ανωμαλίες.

Το Κεφίρ ρυθμίζει την πίεση του αίματος καθώς και το βάρος του σώματος. Θεραπεύει τον κατάρρου και ενοχλήσεις της κύησης. Είναι καλό για τα νεφρά, το συκώτι, και βοηθά τη δυσπεψία και την κανονική χλωρίδα των εντέρων. Πρέπει να παίρνουμε 1 λίτρο Κεφίρ την ημέρα επί 5 μήνες για να δούμε πλήρη ωφέλεια. Το Κεφίρ αναπτύσσει ισχυρά βακτηρίδια που σκοτώνουν επικίνδυνους οργανισμούς που είναι υπεύθυνοι για πολλές ασθένειες.

Πώς καλλιεργούμε το Κεφίρ: Βάζουμε **2** κουταλιές σούπας από τους κόκκους του Κεφίρ σε 1 λίτρο γάλα μέσα σε μια γυάλα ή σε μια κούπα και τη σκεπάζουμε. Αφήνουμε σε θερμοκρασία δωματίου για **24** ώρες. Αν το θέλουμε για ηπακτικό αφήνουμε 12 ώρες και σε περίπτωση διάρροιας περισσότερο από **24** ώρες. Μετά από αυτό το διάστημα το γάλα θα έχει γίνει πηχτό. Το περνάμε από σουρωτήρι, και αυτό που περνά είναι το Κεφίρ, αυτό που μένει είναι οι Κεφιρόκοκκοι. Ξεπλένουμε τη γυάλα, ξεπλένουμε τους Κεφιρόκοκκους όπως είναι μέσα στο σουρωτήρι με μπόλικο

νερό κρύο και τους ξαναβάζουμε στη γυάλα με ένα λίτρο γάλα για το επόμενο Κεφίρ.

Καθώς συνεχίζουμε οι κόκκοι αναπτύσσονται και πολλάπλασίάζονταί (σε άπαχο γάλα αυξάνονται πιο γρήγορα). Τότε ή το αφήνουμε, οπότε το Κεφίρ γίνεται πιο πηχτό, ή το χωρίζουμε και το δίνουμε σε κάποιον άλλο που θέλει να το χρησιμοποιήσει.

Καλλιεργώντας το Κεφίρ κανονίζουμε τη γεύση και την πυκνότητα που μας αρέσει. Αν το θέλουμε πιο αραιό και πιο γλυκό το αφήνουμε λιγότερο χρόνο και το αντίθετο.

Οι κόκκοι πρέπει πάντα να καλύπτονται από το γάλα.

Αν για λίγες μέρες δεν θέλουμε να καλλιεργήσουμε Κεφίρ βάζουμε τους ξεπλυμένους κόκκους σε μικρό βάζο με λίγο γάλα που να τους σκεπάζει, το κλείνουμε και το βάζουμε στο ψυγείο. Για να το ξαναχρησιμοποιήσουμε τους σουρώνουμε, τους ξεβγάζουμε και τους βάζουμε στο γάλα. Οι κόκκοι διατηρούν έτσι τη ζωτικότητά τους για 1-2 εβδομάδες, όχι όμως περισσότερο.

Το Κεφίρ είναι επίσης καλό για: ωτίτιδα, φαρυγγίτιδα, πνευμονία, πεπτικό έλκος, ρεψίματα, χολοκυστίτιδα, γαστρίτιδα, κολίτιδα, διάρροια, δυσεντερία, χρόνια δυσκοιλιότητα, ανωμαλίες της χοληδόχου κύστης, ημικρανία, κόπωση των νεύρων, δερματίτιδες, διαβητικό έλκος, γαστρεντερικά συμπτώματα, έρπητα στόματος, ουλοστοματίτιδες και για την αποκατάσταση της εντερικής χλωρίδας ιδίως μετά τη χρήση αντιβιοτικών καθώς και τη μακροχρόνια χρήση ηπακτικών.

Μερικά παρασκευάσματα με το Κεφίρ:

1. Κεφίρ δροσιστικό καλοκαιριού: Βάζουμε στο μπλέντερ $1^1/_2$ λίτρο Κεφίρ, το χυμό 2 πορτοκαλιών, 2 κουταλιές μέλι να ανακατευθούν, το βάζουμε στο ψυγείο να κρυώσει. Μετά το βάζουμε σε 4 ή 6 ποτήρια και σερβίρουμε ρίχνοντας από πάνω τριμμένα αμύγδαλα.

2. Κεφίρ σερμπέτι: Βάζουμε στο μπλέντερ $\mathbf{1^1/_2}$ λίτρο Κεφίρ,

$^{3}/_{4}$ του φλιτζανιού άγλυκα καθαρισμένα φρούτα, 4 κουτά- λιές σούπας μέλι, λίγη βανίλια. Ανακατεύουμε, παγώνουμε και σερβίρουμε σε 6 ποτήρια ρίχνοντας από πάνω τριμμένα αμύγδαλα ή καρύδια ή φουντούκια.

3. Κεφίρ για φρουτοσαλάτα: Βάζουμε στο μπλέντερ **1** λίτρο Κεφίρ, **1** κουταλιά σούπας μέλι, 2 κουταλιές σούπας χυμό πορτοκαλιού, και 2 κουταλιές σούπας χυμό ανανά ή άλλου φρούτου. Ανακατεύουμε, παγώνουμε, και με αυτό γαρνίρουμε από πάνω τη φρουτοσαλάτα.

ΦΥΤΡΑ

Φύτρα λέμε τους σπόρους που έχουν αρχίσει να φυτρώνουν. Τα φύτρα είναι πολύ ωφέλιμα και γευστικά. Μπορούμε να τα φτιάξουμε και μόνοι μας με όλους τους ξερούς σπόρους που είναι φαγώσιμοι, όπως σιτάρι, ρύζι, φακές, σόγια, φασολάκια καλαματιανά, τριφύλλι κ.λπ. Παίρνουν 3-5 μέρες για να φυτρώσουν, το τριφύλλι αργεί περισσότερο 5-7. Δεν πρέπει να τα αφήνουμε να φυτρώσουν περισσότερο από ένα εκατοστό γιατί μετά χαλάνε και πικρίζουν. **Παρασκευή:** Βάζουμε περίπου 3 κουταλιές από τους σπόρους που θέλουμε μέσα σ’ ένα μεγάλο γυάλινο βάζο που να έχει ένα αρκετά μεγάλο άνοιγμα. Στο άνοιγμα αυτό βάζουμε ένα κομμάτι τουλπάνι που το δένουμε σφιχτά με σπάγκο. Ξεπλένουμε καλά τους σπόρους και τους βάζουμε μέσα στο βάζο το οποίο γεμίζουμε ως τα % με χλιαρό νερό και τους αφήνουμε να μουλιάσουν οκτώ ώρες. Μετά τους σουρώνουμε μέσα από το τουλπάνι έτσι ώστε να φύγει όλο το νερό, και αφήνουμε το βάζο γερμένο προς τα κάτω για να φύγει τελείως το νερό για να μη μουχλιάσουν οι σπόροι. Αυτό θα πρέπει να γίνει 3 φορές περίπου τη μέρα. Πρέπει να βάλουμε το βάζο κάπου που να μην έχει πολύ φως γιατί το σκοτάδι βοηθά το φύτρωμα.

Τα φλούδια των σπόρων φουσκώνουν και πολλές φορές πέφτουν όσο μεγαλώνουν τα φύτρα. Τα φλούδια μπορούμε να τα φάμε μαζί με τους σπόρους, αλλά αν δεν θέλουμε μουσκεύουμε τα φύτρα σε νερό και τα φλούδια επιπλέουν και τα βγάζουμε.

Τα φύτρα τρώγονται αμέσως ή τα διατηρούμε στο ψυγείο σε μια πλαστική σακούλα.

Όσο πιο γρήγορα καταναλωθούν τόσο πιο θρεπτικά είναι. Τα βάζουμε μέσα στις ωμές σαλάτες ή στα βραστά λαχανικά.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

RAW ENERGY Leslie & Susannah Kenton
BACK TO EDEN Jethro Kloss (herbalist)
ΥΓΙΕΙΝΗ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗ Ηλία Πέτρου D.P, O.D., Ph.D. ΥΓΙΕΙΝΗ ΚΑΙ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΔΙΑΙΤΑ Ηλία Πέτρου D.P., O.D., Ph.D.
Περιοδικό ΑΡΜΟΝΙΚΗ ΖΩΗ Σοφία Νάτζεμυ Τετράδια Φυσικής Διατροφής Εκδόσεις «Τρόπος Ζωής»
«Επιστημονικό Βιβλίο Διατροφής» Donna Kelly (Nutritionist and Biochemist)
Διάλεξη στο 22ο Συνέδριο Χορτοφαγίας στη Σουηδία 1973 Louis Warter

Η χορτοφαγική διατροφή στην ζωή μας ΣΑΝΤ ΝΤΑΡΣΑΝ ΣΙΝΓΚ :
ΛΙΝΚ: https://archive.org/details/05.-1988/mode/2up

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΣΕ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΗΝ ΧΟΡΤΟΦΑΓΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ: https://veggiefestchicago.org/

Επιστήμη της Πνευματικότητας
Email Γραμματεία : sos.satsang@gmail.com
Χαλκηδόνος 3, 11527 Athens – Greece

Site Science of Spirituality :
https://www.sos.org/el/

«Η τροφή σου να είναι το φάρμακό σου,
και το φάρμακό σου να είναι η τροφή σου».

Ιπποκράτης

